



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

**Są pieniądze
dla organizacji**

**Pozyskaj wsparcie
na prospołeczne
przedsięwzięcia**

str. 2

Rok podsumowań

**Sukcesy i porażki, czyli
jak w pierwszym roku
kadencji poradził sobie
wójt gminy Płużnica
Marcin Skonieczka**

str. 3

Zumba uzależnia

**W Wąbrzeźnie będzie
maraton tańca**

str. 4

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

- poradnie specjalistyczne
- pracownie diagnostyczne
- laboratorium
- chirurgia jednego dnia



rejestracja tel.:
56 658 44 22

www.citomed.pl

ISO 9001:2000

Lecznice Citomed Sp. z o.o.

Toruń, ul. M. Skłodowskiej-Curie 73

CZWARTEK

29 grudnia
2011

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 5% VAT

nr 52/2011 (144)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Będzie klasa sportowa

W nowym roku szkolnym w Gimnazjum nr 1 uruchomiona zostanie profilowana klasa. Skierowana będzie do wszystkich dzieci, zainteresowanych rozwijaniem swoich sportowych pasji.

Po uzyskaniu aprobaty organu prowadzącego szkoły, a także przy współpracy z miejskimi klubami sportowymi podjęto decyzję o utworzeniu klasy sportowej. Dyscyplinami wiodącymi będzie piłka ręczna dla dziewcząt oraz piłka nożna dla chłopców.

Rekrutacja rozpocznie się już

w przyszłym roku kalendarzowym. Spotkanie informacyjne dla wszystkich zainteresowanych rodziców odbędzie się w styczniu 2012 roku. Nie ustalono jeszcze konkretnej daty.

Gimnazjum złożyło również aplikację do Polskiego Związku Piłki Ręcznej o utworzenie Gimna-

zjalnego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży ZPRP. Będzie to niosło dla szkoły szereg korzyści, m.in. w postaci sprzętu sportowego czy dofinansowaniu obozów szkoleniowych dla młodzieży.

Więcej informacji można uzyskać pod nr tel. 56 688 20 97.

Paulina Szulc

Wąbrzeźno

Uratowali człowieka

Wąbrzescy policjanci uratowali życie mężczyźnie. Wynieśli go z płonącego mieszkania i przywrócili funkcje życiowe.

21 grudnia około północy dyżurny policji otrzymał telefoniczne zgłoszenie o pożarze w mieszkaniu w budynku w Wąbrzeźnie, w którym mieszka dziewięć rodzin. Dyżurny przekazał informację straży pożarnej i pogotowiu oraz wysłał na miejsce policjantów.

- Kiedy funkcjonariusze mł. asp. Marek Karczewski i sierż. Wojciech Murszewski dotarli na miejsce, ustalili, że w mieszkaniu mogą znajdować się jakieś osoby. Korytarz budynku był silnie zadymiony, funkcjonariusze weszli sprawdzić czy nie ma poszkodowanych. Zadymienie zaczynało się około 0,5 metra od podłogi i sięgało do sufitu, mundurowi musieli się czołgać. By wejść do mieszkania, trzeba było wyważyć

drzwi. Policjanci oświetlając pomieszczenie latarkami, spostrzegli źródło ognia oraz kogoś leżącego na łóżku. Doczołgali się do niego, wzięli ciało i wraz z nim skierowali się do wyjścia. Na zewnątrz okazało się, że jest to mężczyzna i nie daje oznak życia. Policjanci wykonali sztuczne oddychanie i masaż serca. Przed przybyciem pozostałych służb ratowniczych mężczyzna odzyskał funkcje życiowe i przekazany został ratownikom. 50-latek przewieziony został do szpitala. Dzięki odwadze i poświęceniu policjantów uratowano życie ludzkie. Mundurowi wyjaśniają przyczyny pożaru – informuje asp. szt. Marek Barański, Oficer Prasowy KPP w Wąbrzeźnie.

oprac. (kr)
REKLAMA

Wąbrzeźno

Boiska gotowe do użytku

Oglądali, sprawdzali, mierzyli – komisja dokonała odbioru technicznego boiska wielofunkcyjnego przy Szkole Podstawowej nr 2.

Odbiór techniczny obiektu odbył się 21 grudnia. Komisja, która dokonała odbioru nie miała istotnych uwag, oprócz drobnych usterek dotyczących domulenia polbruku, dosiania trawy na urządzonych trawnikach czy dokończenia naprawy ulicy Strażackiej. Usterki firma powinna usunąć do 29 lutego tj. dnia odbioru końcowego obiektu.

Teren boiska wraz ze zbiorem dokumentów budowy został przekazany Wiesławie Wróblewskiej, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2. Boisko jest gotowe do użytku.

Umowa na budowę boiska wielofunkcyjnego została podpisana z firmą KASZUB Dariusza Kaszuby z Kiełpina koło Leszna 22 lipca 2011 roku. Cztery dni później Urząd Miejski przekazał wykonawcy plac budowy. Pogoda była sprzyjająca, więc budowa szła sprawnie.

Na boisku wielofunkcyjnym



Wszystko trzeba było dokładnie sprawdzić

z różnicą wysokości na boisku, wynoszącą 1,7 m, konieczne było postawienie murka oporowego. Postawili go pracownicy Miejskiego Zakładu Usług Komunalnych z bloków betonowych, które przekazała firma KASZUB.

Koszt budowy boiska to 749.070 zł. W 70% pokryje go Urząd Marszałkowski, w 30% miasto Wąbrzeźno.

oprac. i fot.

Paulina Grochowalska
REKLAMA



kredyty gotówkowe

ciepły kredyt na zimę!



Zapraszamy do oddziału
Santander Consumer Banku:

**Wąbrzeźno,
Kościuszki 2a,
9:00-17:00**

www.santanderconsumer.pl

195 00
(opłata zgodna z taryfą operatora)

Santander
CONSUMER BANK

WARTOŚCIOWE
IDEE

KREDYT W 15 MINUT
BEZ ZBĘDNYCH FORMALNOŚCI

Powiat

Są pieniądze dla organizacji

Do 3 stycznia można składać w Urzędzie Miejskim w Wąbrzeźnie oferty w otwartych konkursach dla organizacji pozarządowych.

Gmina Miejska Wąbrzeźno przy współpracy z organizacjami pozarządowymi działającymi na terenie miasta, bądź działającymi na rzecz mieszkańców Wąbrzeźna będzie realizować zadania z zakresu: wspierania i upowszechniania kultury fizycznej; pomocy społecznej, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin i osób; ochrony i promocji zdrowia; działalności na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym; podtrzymywania i upowszechniania tradycji narodowej, pielęgnowania polskości oraz rozwoju świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej; działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym; działalności wspomagającej rozwój gospodarczy, w tym rozwój przedsiębiorczości; działalności wspomagającej rozwój wspólnot i społeczności lokalnych; wypoczynku dzieci i młodzieży; kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego; ekologii i ochrony zwierząt

oraz ochrony dziedzictwa przyrodniczego; turystyki i krajoznawstwa; działalności na rzecz integracji europejskiej oraz rozwijania kontaktów i współpracy między społeczeństwami; promocji i organizacji wolontariatu; działalności na rzecz kombatanów i osób represjonowanych; przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym.

Oferty można składać osobiście do 3 stycznia 2012 roku, do godz. 15:00, w sekretariacie Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie, pok. nr 20, lub wysłać na adres: Urząd Miejski Wąbrzeźno, ul. Wolności 18, 87-200 Wąbrzeźno (decyduje data wpływu do urzędu).

Pełna treść ogłoszeń konkursowych oraz formularz oferty dostępny jest na stronie www.wabrzezno.com.

Jednocześnie do 3 stycznia 2012 roku prowadzony jest nabór na członków komisji konkursowej. Wskazane osoby będą brały udział w pracach komisji konkursowej oceniającej złożone oferty.

oprac.

Paulina Grochowalska

Powiat

Z wizytą w hospicjum



Uczniowie Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie wybrali się po raz pierwszy do wąbrzeskiego hospicjum z świąteczną wizytą. Młodzież z koła wokalnego i uczestnicy koła bibliotecznego przedstawili program artystyczny. Prezentowali wiersze o tematyce świąt Bożego Narodzenia i wspólnie śpiewali polskie kolędy. Po występie wręczono pensjonariuszom hospicjum świąteczne stroiki, przygotowane przez szkolny samorząd. Gimnazjaliści zostali obdarowani przez personel medyczny słodkościami.

oprac. (kr), fot. nadesłane

Powiat

Aktywnie i zdrowo

Zamiast spędzić niedzielę przed telewizorem, woleli aktywną i zdrową rozrywkę – 32 osoby skorzystały z zaproszenia Stowarzyszenie „Inicjatywa” oraz 77 DH „Zbuntowani” i wzięły udział w marszu na orientację na terenie Wąbrzeźna.

Na start w wąbrzeskim gimnazjum zgłosiły się 32 osoby w przekroju wiekowym od 6 do 41 lat. Drużyny startowały w dwóch kategoriach: początkujący i zaawansowani. Każdy uczestnik otrzymał mapę z zaznaczonymi punktami kontrolnymi, kartę startową oraz opis zadań w danych punktach. Trasy oraz mapy dla obu kategorii przygotowali: Łukasz Gościński i Piotr Wels.

Wszyscy startujący przeszli

całą trasę i poradzili sobie doskonale. Satisfakcja z dobrze wykonanego zadania była ogromna. Na mecie każdy otrzymał gorącą herbatę oraz batonik dla zregenerowania sił.

Informacje o kolejnych atrakcyjnych imprezach organizowanych przez Stowarzyszenie „Inicjatywa”, będzie można znaleźć na www.klubwloczykij.pl

oprac. PG,

fot. nadesłane

WYNIKI

Kategoria początkujących:

1. Drużyna BOBRY: Alicja Mankiewicz, Bartosz Bembenik, Jacek Laskowski, Sebastian Grzywacz

2. Drużyna ELFY: Nadia Gościńska, Ewelina Gościńska, Agnieszka Wąs, Miłosz Wąs

3. Drużyna TE INNE: Weronika Sieradzka, Lucyna Wysakowska, Agnieszka Kowalska, Katarzyna Kowalska, Sylwia Cichocka

Kategoria zaawansowanych:

1. Drużyna DZIEWCZYNY: Katarzyna Wels, Anna Birnbach

2. Drużyna JULIA Z TATĄ: Julia Trzcińska, Wojciech Trzciński

3. Drużyna STARWARS: Heniek Sokołowski, Olek Sokołowski, Hubert Sokołowski



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 68 22 680
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor naczelny:
Karolina Rokitnicka

Dział reklamy:
tel. (56) 68 22 680
e-mail: reklamca@wpr.info.pl

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 4
tel. (056) 68 22 680

Wydawca:
Wydawnictwo Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20

Druk:
EDYTOR Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 10

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń.



Wąbrzeźno

Z rynku do domów

Zanim światło z Betlejem pojawiło się w domach mieszkańców naszego powiatu, ogień z Groty Narodzenia Pańskiego w Betlejem zapłonął na wąbrzeskim rynku.

W ubiegłym tygodniu drużyna harcerska 77 DSH „Zbuntowani”, działająca przy Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie uczestniczyła w uroczystym przekazaniu Betlejemskiego Światła Pokoju na Starym Rynku w Toruniu. Przywiozła je do Wąbrzeźna i przekazała mieszkańcom miasta w czwartek, wieczorem. Każdy mógł odpalić swoją świeczkę od Betlejemskiego Światła.

- Jest symbolem pokoju, światła wolnego od nienawiści, egoizmu oraz nadziei i wiary w lepsze jutro, kiedy zło zostanie pokonane przez ludzką dobroć – powiedziała podczas przekazania światła mieszkankom Wąbrzeźna Justyna Świdzicka, drużynowa 77DSH „Zbuntowani”. – Niech ten betlejemski płomień przypominający o wielkiej miłości Boga otworzy nasze serca na drugiego człowieka, bo właśnie to światło jest symbolem tych, którym zależy na tworzeniu świata pełnego miłości, bo wierzę, że wszyscy nimi jesteśmy, choć żyjemy w niespokojnym świecie. Przekazując dziś to Betlejemskie Światło Pokoju pragniemy, by dotarło ono wszędzie



OGŁOSZENIE PŁATNE

**ŻYCZYMY WSZYSTKIM
MIESZKAŃCOM WĄBRZEŻNA
BY ZBLIŻAJĄCY SIĘ NOWY 2012 ROK
PRZYNIÓSŁ RADOŚĆ Z TEGO, CO JEST
NADZIEJĘ NA TO, CO PRZED WAMI
UŚMIECH I POGODĘ DUCHA
NA KAŻDY NOWY NADCHODZĄCY DZIEŃ**

**Burmistrz Wąbrzeźna
Leszek Kawski
Przewodniczący Rady Miejskiej
Radosław Kędzia**

tam, gdzie potrzeba mocy światła skłaniającej do refleksji, mocy dającej ciepło wewnętrzne, mocy która sprawia, że widzimy świat lepszym i na taki chcemy go zmieniać.

Wszyscy, którzy przybyli na rynek utworzyli krąg, chwycili się za dłonie i przekazali sobie iskrę przyjaźni. W uroczystości uczestniczyły władze miasta. Burmistrz Leszek Kawski złożył mieszkańcom miasta świąteczne życzenia.

tekst i fot. Paulina Grochowalska

Powiat

Wpadł diler i dwóch klientów

Wąbrzescy policjanci zatrzymali 18-latkę, który chciał zarobić i poczęstował nieletnich marihuaną. Zatrzymano też dwóch 16-latków posiadających narkotyki.

W ubiegłym tygodniu na wniosek wąbrzeskich policjantów prokurator rejonowy zastosował środek zapobiegawczy w postaci poręczenia majątkowego i zakazu opuszczania kraju wobec 18-latka podejrzanego o udzielanie środków odurzających małoletnim. Mężczyzna zatrzymany został przed kilkoma dniami przez mundurowych na terenie Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie

wraz z dwoma 16-latkami. Funkcjonariusze zabezpieczyli również 0,56g środka narkotycznego. Wstępne badania wykazały, że jest to marihuana. 18-latek trafił do policyjnego aresztu. Odpowie przed sądem za dystrybucję narkotyków. Nieletni po przesłuchaniu przekazani zostali rodzicom. O ich losie zadecyduje sędzia Sądu Rodzinnego i Nieletnich.

oprac. (kr)

Płużnica

Sukcesy i porażki

Minął ponad rok od wyboru nowego wójta gminy Płużnica. Czas na podsumowania.

12 miesięcy temu - w grudniu 2010 roku wójt wraz z pracownikami urzędu oraz radnymi przyjął Program Rozwoju Gminy Płużnica. Został on rozpisany na 24 punkty, a jego realizacja rozłożona została na całą kadencję.

Część inwestycji była jeszcze zapoczątkowana przez poprzedników, a część to inwestycje zupełnie nowe. W minionym roku wybudowano m.in. 2 km drogi asfaltowej z Nowej Wsi Królewskiej do Czapli, utworzono przedszkole w Płachawach czy dokończono budowę centrum rekreacyjno-sportowego w Nowej Wsi Królewskiej.

Dla poszczególnych sołectw ważne było utworzenie funduszu sołeckiego, dzięki któremu to sołectwa będą decydowały na co wydać przyznane im pieniądze. A o tym na co wydać pieniądze z funduszu decydować będą cztery nowe sołectwa: Działowo, Goryń, Mgowo i Orłowo. Wszystkie nowe sołectwa zyskają sołtysów w styczniu.

Pierwszy rok działalności to także tworzenie nowych struktur i funkcji. Rozpoczęto procedurę utworzenia straży gminnej, stworzono stanowisko zastępcy wójta, scalono stanowiska urzędnicze do spraw rolnictwa, gospodarki nieruchomości i ochrony środowiska i do spraw gospodarki wodno-ściekowej i drogownictwa. Utworzono natomiast referat gospodarki przestrzennej i inwestycji. Zlikwidowano stanowisko koordynatora ds. sportu, radcy prawnego oraz dwóch stano-

wisk tymczasowych w księgowości. Obsługę prawną świadczy obecnie firma zewnętrzna. Utworzono także nowe stanowiska: do spraw pozyskiwania funduszy zewnętrznych (1/4 etatu) oraz spraw pożytku publicznego i współpracy z organizacjami pozarządowymi (1/4 etatu).

Ważne są też plany na najbliższą przyszłość oraz pomysły w jaki sposób zdobyć pieniądze na ich wykonanie. W minionym roku opracowano koncepcję osiedla mieszkaniowego w Płużnicy, sali gimnastycznej w Płużnicy i koncepcji budowy małych boisk. W kategorii turystyki i rekreacji na pierwszy plan wychodzą plany dotyczące jezior, które powinny być atutem gminy. W 2011 roku złożono wniosek o dofinansowanie zagospodarowania plaży w Wieldzadzu oraz rozpoczęto opracowanie koncepcji zagospodarowania jeziora Wieczno w Ostrowie. Gmina przygotowała 12 projektów. Największa, bo licząca 1,213 mln złotych, kwota dotacji o którą wnioskowano dotyczyła projektu „Internetowa gmina”. Kończą się właśnie przygotowania do zakupu i zamontowania pierwszych elektronicznych tablic ogłoszeń oraz trwają prace nad zmianą układu treści oraz szaty graficznej Informatora Płużnickiego i strony internetowej. Dwa złożone wnioski dotyczą modernizacji ośrodka w Orłowie. Jeśli otrzymają one dofinansowania w Orłowie powstanie w pełni wyposażony ośrodek szkoleniowy dla 50-osobowej grupy.

PW
REKLAMA

**BIURO DORADZTWA I POŚREDNICTWA
W DOCHODZENIU ODSZKODOWAŃ PO WYPADKACH**

Tomasz Przybyszewski, 87-400 Golub-Dobrzyń, ul. Rynek 20, e-mail: biurotp@op.pl

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227



Region

Zumba uzależnia

O tym czym jest zumba i na czym polega jej fenomen rozmawiamy z instruktorką zumbi Kasią Nowacką. Już za miesiąc, każdy kto chce poszaleć w rytm energetycznej muzyki i przy okazji spalić dużo kalorii może wziąć udział w bezpłatnym Maratonie Zumbi w Wąbrzeźnie.

Jak zaczęła się Twoja przygoda z zumbą?

- Przygodę z zumbą zaczęłam jako uczestniczka zajęć w jednej z bydgoskich szkół tańca. Po pierwszych zajęciach nie mogłam doczekać się następnych. Zaskoczyła mnie niesamowita energia i imprezowy klimat. Zumba zmieniła moje życie – obecnie jestem instruktorką zumbi. Mogę powiedzieć z czystym sumieniem, że do pracy chodzę z przyjemnością.

Czym jest zumba? Na czym polega jej fenomen?

- Zumba to taniec, fitness ale przede wszystkim dobra zabawa. Podczas godzinnego treningu pracują wszystkie mięśnie naszego ciała i można spalić ponad 600 kalorii. „Olej trening i włącz się do zabawy!” – tak brzmi sztandarowe hasło zumbi, która zrywa z monotonią tradycyjnych zajęć fitness. My instruktorzy podczas zajęć staramy się nie mówić, a używać języka ciała. Pokazujemy co robić. Fenomen zumbi polega na tym, że na treningu nie trzeba przestrzegać żadnych reguł. Muzyka dudni na cały regulator, a uczestnicy mają się bawić jak w klubie. Bawimy się od samego początku do samego końca – nie ma się czego bać. Tylko uwaga – ZUMBA UZALEŻNIA.

Czy te zajęcia cieszą się zainteresowaniem? Kto może trenować zumbę?

- Obecnie zajęcia cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Na zajęcia Zumbi może przyjść każdy niezależnie od wieku czy zdolności ruchowych. Trenują dorośli i dzieci, kobiety i mężczyźni – chociaż mężczyźni zarówno w Wąbrzeźnie jak i w bydgoskich klubach jeszcze trochę nieśmiało.

Czy sama wymyślasz choreografię? Skąd czerpiesz inspiracje?

- Bardzo dużo podróżuję, więc najczęściej słucham muzyki

w samochodzie – to tam powstają pierwsze pomysły na choreografię. Korzystam też z materiałów ZIN (Zumba Instructor Network).

Jaki taniec jest Ci najbliższy?

- Od zawsze kochałam się w tańcach latynoamerykańskich. Przez pewien okres uczęszczałam na taniec brzucha, ale obecnie z braku czasu musiałam zrezygnować. Chociaż powiem, szczerze, że niebawem usiądę do pisania listy z postanowieniami noworocznymi – no i pewnie znajdzie się tam punkt odnośnie wznowienia treningów.

Podobno planujesz w Wąbrzeźnie maraton zumbi. Kiedy się odbędzie i na czym będzie polegał?

- Tak to prawda, planuję zorganizować Maraton Zumbi w Wąbrzeźnie. Będzie to dla mnie ogromne wyzwanie ale mam nadzieję, że przy pomocy przyjaciół i zainteresowanych uda się wszystko zorganizować. Planowany termin to 21 stycznia, godzina 17.00 na sali gimnastycznej przy gimnazjum. Udział w maratonie jest bezpłatny. Trzeba zabrać wygodne sportowe obuwie na przebranie, dres, butelkę wody mineralnej i uśmiech. No i przyjaciół, bo w grupie rażniej. Typowe zajęcia zumbi trwają niespełna 60 minut i prowadzone są w kilkunastoosobowych grupach. Podczas maratonu chcemy tańczyć, ćwiczyć i bawić się ponad trzykrotnie dłużej, w sali zdolnej pomieścić nawet 200 osób. W maratonie może wziąć udział każdy kto ma ochotę poruszać się w rytm energetycznej muzyki oraz spalić dużo kalorii. Przede wszystkim impreza organizowana jest z myślą o wszystkich, którzy chcą się dobrze bawić i przyjemnie spędzić sobotnie popołudnie w Wąbrzeźnie. Zapraszam wszystkich żeby sami sprawdzili.

Dziękuję za rozmowę
Paulina Grochowalska

Wąbrzeźno

Przejsć przez życie jak przez własny pokój

Z kim rozmawiać o kulturze jeśli nie z kulturoznawcą? Spotkanie autorskie ze Zbyszkiem Izdebskim połączone z promocją jego najnowszej książki pt. „Mantra na każdy kolejny dzień” przerodziło się w ciekawą dyskusję o współczesnym człowieku i kulturze.

Mantra to sylaby, słowa, wersy, których powtarzanie pozwala oczyścić i uspokoić umysł. Zbyszek Izdebski zatytułował swoją nową książkę „Mantra na każdy kolejny dzień”, bo jak tłumaczy zawiera ważne według niego idee, którymi chciał się podzielić, idee, które warto powtarzać.

- To teksty wyciszone, łagodne, ale niektóre są zaczepne – powiedział Zbyszek Izdebski na spotkaniu promującym publikację, które odbyło się w Wąbrzeskim Domu Kultury.

Autor pokazuje możliwości, a do nas należy wybór: „Można przejść przez życie, jak przez obcy pokój. Niczego nie doświadczając oprócz ulotnego wrażenia, że jakoś się żyło (...). Można pochylić się nad strumieniem i widzieć zaledwie zalotne odbicie twarzy. Kiedy jednak zanurza się twarz w chłodnej strukturze strumienia doświadczenie istnienia staje się rzeczywiste (...). Można składać wyrazy w ich logiczny ciąg i nadawać zdaniom szczególny sens. Można też odszukać w milczeniu mowę najbardziej szlachetną. Można zatem przejść przez życie, jak przez własny pokój”.

- To świetna lektura, kiedy ma się chandrę – stwierdziła Aleksandra Kurek, dyrektor MiPBP w Wąbrzeźnie.

Dyskusja o książce bardzo szybko przerodziła się w rozmowę o kondycji współczesnego człowieka i oczywiście o kulturze.

- Żyjemy w epoce wypłukiwania się zasadniczych wartości. Młode pokolenie posługuje się skrótami myślowymi – powiedział autor „Mantry na każdy kolejny dzień”. – Teatr to jeden z najfajniejszych sposobów kreowania postaw u młodzieży.

Wiele ciepłych słów, które padły z ust Zbyszka Izdebskiego tego wieczoru dotyczyło właśnie młodzieży, z którą pracuje, bo właśnie praca



Autor rozdawał autografy



Publiczność z uwagą słuchała fragmentów książki

z młodzieżą jest jego największą pasją życiową.

W dyskusję włączył się obecny na spotkaniu burmistrz Leszek Kawski.

- Widzę jak młodzież chętnie rozmawia z tobą, gromadzi się wokół ciebie. To mnie cieszy i chciałbym was częściej widzieć na mieście – powiedział burmistrz i nie musiał długo czekać, bo już w piątek Teatr Studio Form Niezależnych pod opieką Zbyszka zaprezentował na rynku happening.

Uczestnicy spotkania rozmawiali o planach na ożywieniu kultury w Wąbrzeźnie m. in. o reaktywacji towarzystwa kulturalnego i utworzeniu kawiarenki literackiej.

Już w styczniu będziemy mieli

okazję obcować z nieco innym obliczem Zbyszka Izdebskiego – zaprezentuje on w WDK owoce swojej malarskiej pasji.

tekst i fot. Paulina Grochowalska



Zbyszek Izdebski

Gmina Wąbrzeźno

Państwu Sokołowskiemu 60 lat minęło

W Urzędzie Gminy w Wąbrzeźnie odbyła się uroczystość 60-lecia pożycia małżeńskiego Lucyny i Stanisława Sokołowskich z Orzechowa. Wzruszonym jubilatom towarzyszyła rodzina. Diamentowej parze złożono gratulacje i życzenia wszelkiej pomyślności. Państwo Sokołowscy wychowali troje dzieci i doczekali się czworga wnuków.

oprac. PG,
fot. nadesłane (UG)



Wąbrzeźno

Jest nowy zarządca

Zasobami mieszkaniowymi i użytkowymi gminy miejskiej Wąbrzeźno zarządzać będzie firma Ekosystem.

Umowę na zarządzanie zasobami mieszkaniowymi i użytkowymi gminy miejskiej Wąbrzeźno na rok 2012 z Przedsiębiorstwem Usług Komunalnych i Mieszkaniowych Ekosystem zawarto w wyniku przeprowadzonej procedury przetargowej. Ekosystem będzie

zarządzał nieruchomościami od 1 stycznia 2012 roku.

W związku z tym nastąpi zmiana konta, na które najemcy będą uiszczać należności związane z najmem lokali.

oprac. PG

Powiat

Wigilijne spotkanie

Mieczysław Puszakowski został Strażakiem Roku Powiatu Wąbrzeskiego. Konkurs został rozstrzygnięty podczas spotkania wigilijnego strażaków ochotników.

Tradycyjnie strażacy Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu powiatu spotkali się na Wigilii w Starostwie Powiatowym w Wąbrzeźnie. Na uroczystości gościli m. in. starosta Krzysztof Maćkiewicz oraz przewodniczący Rady Powiatu Adam Puchała. Przy tej okazji prezes zarządu OSP Jarosław Herbowski podsumował działalność oddziału zarządu OSP i przedstawił nowy skład zarządu. Przypomnieli o obchodzonym w tym roku jubileuszu 90-lecia powstania Związku OSP.

Podczas uroczystości rozstrzygnięty został konkurs na „Strażaka



Roku”. Zaszczytny tytuł otrzymał druha Mieczysław Puszakowski. Zwycięzca odebrał z rąk starosty i komendanta PSP okolicznościowy dyplom oraz pamiątkowy gra-

strzak Roku odbiera nagrody werton. „Strażak roku” otrzymał również nagrodę pieniężną ufundowaną przez starostę wąbrzeskiego. Druhowie swojemu koledze odśpiewali 100 lat.

Krzysztof Maćkiewicz życzył strażakom dalszej, owocnej służby na rzecz bezpieczeństwa naszego powiatu. Komendant Państwowej Straży Pożarnej bryg. Sławomir Herbowski podziękował strażakom ochotnikom za ofiarność w służbie i działalność na rzecz ochrony przeciwpożarowej. Przekazał też strażakom oraz gościom świąteczne życzenia. Dalszą część uroczystości poprowadził ks. kan. Henryk Trąpczyński, kapelan powiatowy strażaków. Wszyscy przełamali się opłatkiem i składali wzajemnie życzenia wszelkiej pomyślności.

oprac. PG,
fot. www.wabrzezno.pl



Starosta Krzysztof Maćkiewicz składa życzenia strażakom



Goście spotkania podzielili się opłatkiem

REKLAMA

chilli media

Wyjątkowych pamiątek ślubnych, nowatorskich, profesjonalnych zdjęć i filmów oraz najlepszych cen w 2012 roku, życzy i gwarantuje firma Chilli Media

www.mariachylinska.pl

REKLAMA

**SPRZEDAŻ
WĘGLA, MIAŁU,
EKO GROSZKU**

OSTROWITE 80B
(TRASA GOL.-DOB.-KOWALEWO POM.)
tel. (056) 683 28 28
tel. 606 148 049
WYSOKA JAKOŚĆ!
ATRAKCYJNE CENY!

DOWÓZ GRATIS!

ZNACZKI NA STUDNIÓWKĘ
ORYGINALNE WZORY

zamówienia już od 30 szt.

129* zł
100 szt.

mkk.pl
ul. Dworcowa 4, 87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 56 682 26 00, www.mkk.pl

* Cena promocyjna przy zamówieniu 100 sztuk. Cena obowiązuje do końca grudnia 2011 r. Cena zawiera podatek VAT i koszt przesyłki.

Bądź modna i elegancka

Sylwestrowa noc przed nami i co roku te same dylematy: jaką wybrać kreację, fryzurę, jak się umalować, aby czuć się i wyglądać pięknie. Postanowiliśmy ułatwić wybór naszym czytelnikom i sprawdziliśmy co w tym roku jest modne. O panach też pamiętaliśmy.

W tę noc każda kobieta chce wyglądać olśniewająco i modnie. Specjalnie dla naszych czytelników sprawdziliśmy co w tym roku należy włożyć na sylwestra, żeby być trendy.

- Modne są koronki, sukienki z tiulowym przodem i w kwiatowe wzory. Kolory w tonacji rudości, cappuccino, beżu i oczywiście klasyczna czerń. Panie, które lubią klasykę dobrze będą czuły się w princesce z leciutko „pobrokanego” materiału, z paseczkiem, odsłaniającą kawałek pleców – mówi Martyna Malinowska, ekspedientka w wąbrzeskim sklepie odzieżowym „Claudia”. – Odważnym paniom proponuję czerwoną sukienkę z odkrytymi plecami, ze wstawką z cekinami z przodu. Panie, które chciałyby podkreślić biust, mogą założyć czarną brokatową kreację z paseczkiem z pięknym dekoltem. Do sylwestrowych sukienek pasują bolerka. W tym roku najmodniejsze są koronkowe i z futerka.

Nieodłącznym elementem kobiecego stroju jest torebka. Sylwestrowa powinna być mała, tak aby zmieściły się w niej tylko podręczne drobiazgi: chusteczki, niezbędne kosmetyki i oczywiście lusterko.

- Odpowiednią torebką na sylwestra jest kopertówka, najczęściej czarna. Czerwona do czarnej kreacji także wygląda bardzo dobrze – mówi Maria Rekowska, właścicielka „Claudii”.

Charakteru kreacji dodaje odpowiednio dobrana biżuteria. O to, co wybrać w tym roku również zapytaliśmy ekspedientkę.

- Jeśli chodzi o ozdoby to nadal modne są kwiaty. W tym roku

można ozdobić kreację broszką z futerkiem – odpowiada pani Martyna.

A jak powinni ubrać się panowie, aby wyglądać elegancko i stylowo?

- Modne są ciemne garnitury w kolorach: stalowy, grafit, czerń, z delikatnym połyskiem. Panowie lubią garnitury trzyczęściowe. Jeśli chodzi o koszule na sylwestra to najczęściej wybierane są białe, grafitowe, czarne i czerwone. Młodszy panowie lubią wąskie krawaty tzw. śledziki – wprowadza w męską modę Maria Rekowska.

Kreacja została wybrana. Przyszedł czas na fryzurę. W tej kwestii też postanowiliśmy zapytać poradę specjalistę.

- W tym roku nie należy przesadzać z ozdobami i brokatem we włosach. Motywem przewodnim jest natura. Modne są fryzury z warkoczem. Odchodzimy od nakręcania włosów na wałki, loki robimy na lokówce. Jeśli chodzi o kolorystykę to specjaliści w tej dziedzinie mówią, że w tym roku modne są rude i żółte blondy. Klientki najczęściej wybierają jednak kolory zbliżone do natury – mówi Anna Kłosowicz, właścicielka salonu fryzjerskiego „Lusia”.

Zwieńczeniem przygotowań do sylwestrowej nocy jest makijaż. Oczy i usta muszą być widoczne, należy je podkreślić, ale bez przesady. Inaczej twarz będzie wyglądała na przeciążoną. Do wyrazistych sukienek pasuje naturalnie wyglądający makijaż. Warto zastanowić się czy dobrze wyglądamy w brzozi, szarości, a może w miedzi. Popularne kolory makijażu na sylwestra to złoto i srebro. Modne są cienie grafitowe, popielate, fioletowe, niebieskie i czerwone. Idealnym wyborem na sylwestra jest kredka do oczu z brokatem, w kolorze dopasowanym do cieni.

Sprawdzamy czy wszystko dobrze leży, rajstopy nie mają oczka, buty nie są za ciasne, fryzura nie przyklepała, a makijaż jest nienaruszony i możemy ruszać na imprezę.

Paulina Grochowalska,
makijaż z
www.szafiarenka.pl,
www.glamourusmakeup.tumblr.com



Odważna czerwona sukienka, eksponująca plecy albo w modnym w tym roku kolorze rudym



Dodatki są uzupełnieniem kreacji, dlatego powinniśmy je wybierać z rozwagą



Bolerka z koronki są na czasie

REKLAMA



Ponadczasowa czerń pięknie podkreślająca biust brokatowa kreacja, a może spokojniejsza sukienka z tiulowym przodem



Koronki i motywy kwiatowe w tym roku królują, a panowie najchętniej wybierają trzyczęściowe garnitury



Sylwestrowe torebki muszą być małe



Najmodniejsze makijaże oczu

Blachodachówka
od 20,99 zł brutto
Trapez
od 18,90 zł brutto
gonty, dachówki,
ogrodzenia, akcesoria
montaż
JABŁONOWO POMORSKIE
ul. Główna 29A
tel. 783 168 278
e-mail: europrofiljablonowo@wp.pl
Prosimy dzwonić przed przyjazdem

CGD

CLI

CWA

CSE

2012

Życzymy

Zdrowia

Zdrowia życzymy sobie przy każdej okazji. Ale to, jak długo będziemy się nim cieszyć, zależy też od nas. Czy wiedza z internetu może zastąpić wizytę w gabinecie? Czym różnią się dzisiejsi lekarze od tych starej daty? Jak kobiety powinny o sobie dbać? Kiedy jest najlepszy czas na to, by urodzić dziecko? Na te pytania odpowiada ginekolog-położnik z 50-letnim stażem Lech Bramorski.

czytaj str. 8

Szczęścia

Z okazji różnych świąt, powtarzamy „Dużo szczęścia!”. To nasze życzenia i nasze pragnienia, nasze dążenia, motywy, które wyznaczają działanie oraz zachowania służące jego spełnieniu. Każdy z nas stawia sobie pytanie, od czego zależy szczęście. Czy za szczęściem warto się uganiać, czy można na nie uzyskać przepis?

czytaj str. 9

Pomyślności

Pierwszy gość, który w Nowy Rok przestąpi nasz próg, może nam przynieść pecha! Lepiej uważać na to, kogo się zaprasza... I nie jeść raków na sylwestrowej imprezie... I koniecznie zrobić zakupy, by lodówka nie świeciła pustkami! Przedstawiamy sprawdzone sposoby na zapewnienie sobie pomyślności.

czytaj str. 10

Internet nie zastąpi lekarza

Z lekarzem Lechem Bramorskim, specjalistą ginekologii i położnictwa, o zdrowiu kobiet, profilaktyce i macierzyństwie rozmawiała Lidia Jagielska.

- Panie doktorze, pracuje pan w zawodzie ginekologa-położnika już ponad 50 lat. Przybywa nowoczesnej aparatury, zmienia się świadomość pacjentów. Proszę powiedzieć, czy teraz diagnozuje się i leczy łatwiej niż kilkadziesiąt lat temu?

- Zdecydowanie tak, rozwój techniki w medycynie jest zauważalny i bardzo pomocny. Pracuję w zawodzie od 50 lat i muszę powiedzieć, że podstawowa różnica jest jednak w kształceniu lekarzy i przygotowaniu ich do pracy. My uczyliśmy się przy łóżku chorej, stawialiśmy rozpoznania, natomiast wyniki badań potwierdzały tylko diagnozę. Oczywiście dostępność aparatury specjalistycznej była mniejsza niż dziś, mogliśmy wykonać np. rentgen. Teraz lekarze są mniej przygotowani do bezpośredniego kontaktu z pacjentką, nie umieją rozpoznawać bez zastosowania nowoczesnej aparatury i wykonania badań. Odwróciły się proporcje, dla mojego pokolenia wyniki badań były tylko potwierdzeniem diagnozy, dzisiaj chorzy czy ich rodziny słyszą często „nie mamy jeszcze wyników, musimy

czekać”.

- Gdyby miał pan wymienić jedno urządzenie medyczne, bez którego nie chciałby pan już obecnie pracować byłoby to...

- Na pewno USG. Jest to najbardziej pomocne badanie, które daje rozpoznanie wczesnej ciąży, ale także wad płodu i innych komplikacji w rozwoju płodu.

- Niewątpliwie społeczeństwo coraz bardziej dba o swój wygląd, otoczenie, ogród, samochód. Czy kobiety też dbają o zdrowie bardziej niż kilkanaście lat temu?

- Trudno ocenić to jednoznacznie. Mogłyby dbać o swoje zdrowie lepiej. Na pewno teraz są bardziej uświadomione, a to za sprawą mediów i internetu. Zdarza się, że właśnie na tej wiedzy za bardzo bazują i lekceważą objawy. Niestety, informacje przeczytane w internecie czy rady przyjaciółki nie zastąpią wizyty u lekarza, a wciąż często tak się dzieje. Kiedyś kobiety wiedziały mniej, ale bardziej dbały o swoje zdrowie, ponieważ szukały pomocy bezpośrednio u specjalistów.

- Czy wciąż często spotyka pan w gabinecie pacjentki

zgłaszające się zbyt późno, kiedy choroba jest już bardzo zaawansowana?

- Niestety, wciąż bardzo często, a my wtedy niewiele możemy już zrobić. Chociaż zawsze jest nadzieja, zawsze podejmujemy leczenie, bo nawet jeżeli nie da się już całkowicie wyleczyć pacjentki, to staramy się przedłużyć jej życie choćby o rok czy pół roku.

- Dostępność gabinetów i badań jest coraz większa także w małych miejscowościach, wsiach. Dlaczego wciąż tak jest, że do ginekologa kobieta idzie, kiedy ból nie pozwala żyć?

- Kobiety boją się, idą do ginekologa z konieczności. Warto też zwrócić uwagę na to, że wciąż zbyt mała jest przyjaźń między lekarzem a pacjentką, a przecież leczenie to nie jest tylko przepisywanie pigułek, to jest także, a może przede wszystkim rozmowa, możliwość zadawania pytań i uzyskania na nie pełnej odpowiedzi, to zawsze jest kontakt lekarz - pacjent.

- Jednym słowem wizyte ułatwia na pewno zaufanie do lekarza, ale żeby je zdobyć, trzeba odwiedzić gabinet. To może

zachęcić kobiety, szczególnie te, które ostatnio u ginekologa były wiele lat temu do wizyty. Jakie badania są niezbędne, jak często należy odwiedzać gabinet ginekologiczny?

- To oczywiście zależy od wieku i stanu zdrowia, ale jeżeli pacjentka zgłasza się do ginekologa raz w roku, to na pewno w tym czasie choroba nie zdąży rozwinąć się za bardzo. A wczesne wykrycie schorzenia daje szansę na całkowite wyleczenie. A więc co najmniej raz w roku kobieta powinna odwiedzić gabinet ginekologiczny. Jeśli chodzi o badania, to oczywiście niezbędna jest cytologia i USG.

- Mammy szeroko zakrojone akcje profilaktyczne. Czy pacjentki chętnie korzystają z tego typu akcji?

- Zdecydowanie nie. Z badań profilaktycznych korzysta 6-8 procent kobiet, a poza tym trzeba tu zwrócić uwagę na ułomności tego typu systemowych rozwiązań. Skierowania wysyłane są przypadkowo, także do kobiet, które po przebytej operacji nie kwalifikują się już np. do cytologii. Popularna mammografia wykonywana jest bez USG, a tylko wykonanie obu tych badań daje pełny wynik. Przez akcje profilaktyczne odebrano możliwość wykonywania tych badań w gabinetach, a pacjentka jednak woli przyjść do swojego lekarza i wykonać konieczne badania. Są to złe zmiany systemowe.

- Jakie choroby najczęściej diagnozuje pan u pacjentek?

- To też zależy od wieku. U kobiet w wieku rozrodczym to niepłodność, endometrioza. Takie schorzenia się leczy i my to robimy. U kobiet dojrzałych najczęściej guzy jajnika, mięśniaki, krwawienia, rak szyjki macicy.

- Polki wciąż często, chyba zbyt często analizując dane europejskie, chorują na raka szyjki macicy. Dlaczego tak jest?

- Rzeczywiście, wciąż zbyt późno wykrywane są choroby szyjki macicy. Zmienić to może tylko profilaktyka.

- Dostępne są już szczepienia przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV, ale tu młode dziewczyny mogą liczyć tylko na zasobność portfela rodziców, bo szczepionki są odpłatne. Czy warto inwestować w ten rodzaj profilaktyki?

- Oczywiście, jestem zwolennikiem powszechnego stosowania tych szczepionek u dziewczynek w wieku 12 lat. Tu nie warto oszczędzać. W 20 krajach UE funkcjonują już programy immunizacji, w krajach zachodnich zasięg szczepień dochodzi do 100 procent, ale także w naszym kraju coraz więcej samorządów realizuje lokalne programy profilaktyki HPV. I tak w 2008 roku realizowało je 30 samorządów, w 2009 - już 100, a obecnie po-

nad 150 powiatów i gmin stosuje szczepienia. O popularności metody świadczy stopień wszechpialności, przekraczający 90 procent. Powtarzam i apeluję, warto szczepić całe roczniki dziewczynek, a zmniejszymy zachorowalność i już za kilka lat będą tego efekty.

- Proszę powiedzieć, jak na przełomie pół wieku zmieniło się podejście do macierzyństwa?

- Wciąż rodzą bardzo młode dziewczyny, przybywa kobiet po 32. roku życia, decydujących się na dziecko.

- A najlepszy wiek na urodzenie dziecka to...

- Od 18 do 32 roku życia.

- Granica wieku zdecydowanie się przesunęła, rodzą coraz starsze kobiety. Czy ryzyko chorób lub powikłań jest duże większe w tych przypadkach?

- Wszystkie kobiety po 35 roku życia kieruję na badania prenatalne. Decyzja o ich wykonaniu oczywiście zawsze należy do pacjentki. Badania nieinwazyjne są w pełni bezpieczne i bezpłatne, otrzymując ode mnie skierowanie kobieta musi sobie odpowiedzieć na pytanie czy warto takie badania przeprowadzić. Dają one jedynie wiedzę przyszłym rodzicom czy dziecko przyjdzie na świat chore, czy zdrowe. Dzięki tym badaniom (krwi i USG) dowiadujemy się o zespołach genetycznych, np. zespole Downa. Badania prenatalne inwazyjne natomiast wiążą się z ryzykiem wystąpienia powikłań.

- Często słyszymy o wykonaniu cesarskiego cięcia na życzenie pacjentki. Czy jest to możliwe i dopuszczalne?

- Nie. Cesarskie cięcie to jest operacja chirurgiczna i stosujemy ją tylko ze wskazań medycznych położniczych lub pozapolożniczych, np. psychicznych. Jeżeli wiem, że poród może źle się skończyć z powodu psychozy pacjentki, zawsze stosuję cesarskie cięcie. NFZ płaci szpitalowi za poród, a więc stosowanie cesarskiego cięcia bez wskazań medycznych byłoby też zwyczajnie nieopłacalne.

- Jaki jest odsetek ciąż rozwiązanych przez cesarskie cięcie?

- Od 20 do 30 procent.

- Panie doktorze czy często stosujecie podczas porodów podtlenek azotu i tlenu, nazywany przez pacjentki gazem rozweselającym?

- Tak, zawsze wtedy, kiedy pacjentka jest niespokojna. Oczywiście decyzja należy przede wszystkim do rodzącej. Stosowanie podtlenku pomaga kobietom rodzić spokojnie, w euforii i zmniejszyć ból.

Tekst i fot.
Lidia Jagielska



Lech Bramorski

Przepis na szczęście

Ludzie pragną być szczęśliwymi, życzą sobie tego nawzajem z okazji różnych świąt, powtarzając „Dużo szczęścia!”. To nasze życzenia i nasze pragnienia, nasze dążenia, motywy, które wyznaczają działanie oraz zachowania służące jego spełnieniu. Każdy z nas stawia sobie w swoim życiu pytanie, od czego zależy szczęście. Czy za szczęściem warto się uganiać, czy można na nie uzyskać przepis?

Większość ludzi definiuje szczęście jako jednorazowe bardzo silne uczucie, którego doświadczać można tylko w szczególnych momentach. Tymczasem na próżno szukać ekscytujących momentów, bo zdaniem badaczy poczucie szczęścia towarzyszy nam na co dzień, wystarczy nauczyć się doceniać małe chwile radości. Według naukowców optymiści pod wieloma względami lepiej radzą sobie w życiu i towarzyszy im przecucie, że ich życie jest lepsze.

Na czym właściwie miałyby polegać szczęście?

Trudno jest dokładnie powiedzieć. Jest ono na tyle złożone, że pozostaje niezgłębione. Według Freuda, szczęście jest czymś subiektywnym, dlatego trudno jest przyjąć taką definicję szczęścia, która zadowoliłaby wszystkich. Istnieją tak przeróżne indywidualne koncepcje szczęścia, że aż krańcowo odmienne, nie uporządkowane lub nawet wręcz sprzeczne. Lista tych określeń może nie mieć końca.

Shczęście to: życie w zgodzie z samym sobą, wewnętrzna harmonia, poczucie pełni, doskonałość, dobre samopoczucie, radość z codziennych małych przyjemności, spokojny styl życia, kochanie i bycie kochanym, szacunek dla samego siebie, samorealizacja, dobre relacje z innymi, wolność, ekstaza, wiara w Boga, sława, duża wygrana pieniężna, realizacja jakiegoś celu lub planu, rozrywka, moment ulgi w cierpieniu, dobre zachowanie, moc pozytywnych uczuć, przyjemność seksualna, sukces, zdrowie fizyczne, zdobycie dawno upragnionego przedmiotu, władza, kariera, uroda, bogactwo, kontakt z naturą itd.

Termin szczęście posiada całą gamę synonimów, takich jak: promienność, radość, wesele, zadowolenie, wesołość, pogodny nastrój, uciecha, rozradowanie, ekstaza, przyjemność, spełnienie, dobrobyt. Każde z tych słów zawiera w sobie coś, co pozwala wyobrazić sobie szczęście, choć jednocześnie wskazuje na różnorodność ich znaczeń.

Czym jest szczęście?

Każde ze sformułowań użytych powyżej ma coś wspólnego ze szczęściem. Jednak żadne z nich nie potrafi oddać w pełni jego istoty. Na pewno nie jest nim sama nieobecność bólu czy brak

poczucia nieszczęścia. Nie jest powiedziane, że ten, kto nie jest nieszczęśliwy, musi od razu czuć się szczęśliwcem.

Shczęścia według psychologów nie utożsamia się też tak do końca z osiąganiem określonych dóbr, takich jak: zdrowie, sukces, władza czy bogactwo. Są one czynnikami sprzyjającymi szczęściu, ale nie są jeszcze nim samym. Ich osiągnięcie przekracza minimalny próg zaspokojenia, ale w odniesieniu do istoty szczęścia jest raczej bez znaczenia.

Shczęściem okazuje się często to, czego bezustannie szukamy. Oznacza to, że - mimo doświadczenia różnych form szczęścia poprzez miłość, pracę, religię lub rozrywki — nie ustajemy w szukaniu szczęścia.

Każdy z nas stawia sobie w swoim życiu pytanie, od czego zależy szczęście. Czy za szczęściem warto się uganiać, czy można na nie uzyskać przepis?

Wielu z nas próbuje osiągnąć szczęście korzystając z przyjemności, szczególnie takich, które są traktowane jako bardzo atrakcyjne. Szczególnie w ostatnich latach często wpadamy w pułapkę stale rosnących oczekiwań i wiecznie niezaspokojonych, coraz to nowych potrzeb, czyniących nas stale nieszczęśliwymi. Są jednak ludzie, którzy niezależnie od warunków materialnych wiodą barwne życie, są otwarci na różnorodne doświadczenia. Cieszy ich wszystko, co robią, nawet, jeśli jest to uciążliwe lub trudne zajęcie, nie nudzą się nigdy i są w stanie zaakceptować wszystko, co się im przydarza.

Zdarza się, że człowiek może sam uczynić siebie szczęśliwym bądź nieszczęśliwym niezależnie od tego, co zachodzi na zewnątrz, zmieniając jedynie stan swojej świadomości, jak już bardzo dawno temu powiedział Marek Aureliusz - „jeżeli rzeczy zewnętrzne sprawiają ci ból, to nie one ci przeszkadzają, lecz twój o nich osąd. A ten osąd możesz zmienić.”

Czy mamy receptę na szczęście?

Część psychologów twierdzi, że jakość życia nie zależy bezpośrednio ani od posiadanych przedmiotów, zewnętrznych wydarzeń, ani od tego co myślą o nas inni. Jeśli nie ugruntujemy się w sobie, zawsze będzie nam towarzyszyć stan niepokoju i nienasycenia. Najważniejszą dla nas sprawą jest, co sami

myślimy o sobie i o tym, co nam się przydarza, czyli o naszej interpretacji wydarzeń. Radosne życie jest czymś, co każdy z nas tworzy dla siebie indywidualnie i indywidualnie interpretuje. Trudno więc posłużyć się receptą czy instrukcją, jak je osiągnąć.

Shczęście to dla wielu problem osobisty, dla psychologów i socjologów - naukowy, dla władców - polityczny. Przez stulecia był to także problem filozoficzny.

Grecy na ogół uważali, że szczęście jest ostatecznym celem życia i zarazem ostatecznym dobrem, choć często nieosiągalnym. To bardzo znacząca teoria. Kiedy dziś zaczyna się mówić o szczęściu, pierwsze skojarzenie to - przyjemne życie, ulotne chwile cudownego nastroju. Nic dziwnego, że problem ten wydaje się wielu osobom powierzchowny, a sam cel bardzo egoistyczny. Tymczasem dla antycznych Greków pytanie o szczęście stało się pytaniem o to, co w życiu najważniejsze i najcenniejsze.

Shczęście od zarania dziejów stanowi także swego rodzaju raj - stan ducha, w którym to odczuwamy głęboki spokój, bezpieczeństwa, radość, spełnienie swych pragnień, satysfakcję z siebie, swych wyborów, dokonań itd.

Co robić, jak żyć, by osiągnąć szczęście? Czy nauka daje jakieś wskazówki?

Psycholodzy uważają, że cała sztuka tworzenia i rozwoju osobistego szczęścia często zależy od indywidualnej i osobliwej zdolności wyszukania w sobie samym, w swoim życiu nadrzędnej wartości, która zapoczątkuje świadomy proces rozwoju szczęścia. Wiedza psychologiczna ma ułatwić znalezienie w sobie wartości stymulujących, napędzających nasze koło fortuny. Niektórzy bez pomocy i z łatwością znajdują wartość w samym sobie natomiast inni potrzebują w tym wsparcia i wskazówek.

Shczęście uzależnione jest od wielu czynników, od wielu płaszczyzn życia i wynika z cech osobowości, a tym samym potrzeb, jednak pierwotnym i naturalnym szczęściem pozostaje szczęście z siebie. Shczęście znajduje się w załączku potencjału, jaki nosimy w sobie, jego niewykorzystanie bywa frustrujące, natomiast jego spełnienie przywodzi samorealizację.

Do głównego szlaku pro-

wadzącego do spełnienia siebie w swoim życiu wiedzie wiele wąskich i szerokich ścieżek, którymi są rozmaite dziedziny naszego życia, np. relacje z drugim człowiekiem, dom rodzinny, życie zawodowe.

Zdarza się, że człowiek jest szczęśliwy, albo doznaje stanu i uczucia szczęścia wtedy, gdy jego świat wewnętrzny, jego skryte marzenia i pragnienia, jego lepszy świat, świat idealny realizuje się w rzeczywistości.

Shczęście nie przychodzi łatwo... Czy geny mają wpływ na szczęście?

Shczęście uzyskuje się z wysiłkiem, z zaangażowaniem w poszukiwaniu rozwiązań. Bywa, że jest opłacone wcześniejszą tzw. złą kartą, którą trzeba rozegrać pomyślnie i dobrze tak, by konsekwencje w perspektywie długofalowej były pozytywne i upragnione.

Mimo setek testów przeprowadzanych przez psychologów na respondentach okazuje się jednak, że psychologia szczęścia jest bardzo złożona - mamy jakieś podstawy, ale rozłożyć szczęścia na czynniki pierwsze nie umiemy. Nie da się więc podać recepty na szczęście, która zadziała u każdego, z jednakową siłą. Coś jednak wiemy. Na przykład to, co wpływa na poziom szczęścia i w jakiej mierze.

Znane są tezy, że 50% poczucia szczęścia zależy od genetyki i wychowania - czyli zestawu naszych indywidualnych cech, które powodują że „z natury” jesteśmy bardziej, bądź mniej szczęśliwi. W skład tych cech wchodzi temperament, otwartość na doświadczenia i to wszystko, które decyduje o tym, jacy jesteśmy. 10% szczęścia zależy od okoliczności - płci, wieku, stanu zdrowia, poziomu materialnego, statusu społecznego itd. Pozostałe 40% poczucia szczęścia zależy od nas, a konkretnie od aktywności podejmowanych przez

ludzi - innymi słowy od tego, co decydujemy się robić i czego doświadczać.

Przepisów na szczęście mogłoby być w psychologii wiele. Oto kilka z nich:

Psychoanalitik powiedziałby, że szczęście osiągnie się w momencie zrozumienia wszystkich swoich wewnętrznych popędów i motywów.

Behawiorysta stwierdziłby, że szczęście osiągnąć można w chwili, kiedy człowiek nauczy się żyć wśród ludzi - dzieląc nawyki, jakie panują w danej kulturze, działając „jak należy, jak wypada”.

Poznawczy psycholog skłoniłby się do recepty, w której każde negatywne zdarzenie - poprzez zmianę myślenia o tym zdarzeniu - uzyskiwałoby pozytywne aspekty.

Humanista osiągnąłby szczęście i tak samo zalecałby innym - poprzez zaspokajanie najpierw potrzeb biologicznych, później społecznych, a na końcu - transcendentnych, czyli tych, które wykraczają poza zasięg ludzkiego poznania.

Hiszpańscy psycholodzy opracowali dekalog bycia szczęśliwym. Jego podstawowa teza brzmi: „Shczęście nie jest stanem, tylko postawą wobec życia, dlatego można się go nauczyć”. Zdaniem psychologów, do poczucia bycia szczęśliwym wystarczą trzy kroki. Pierwszym krokiem jest robienie rzeczy, które sprawiają nam przyjemność. Może to być wążanie kwiatów, spacer po parku czy zjedzenie ciastka. Kolejny krok to aktywne spędzanie wolnego czasu. Dla jednych będzie to malowanie obrazu, dla innych pokrojenie sałatki. Ostatnim krokiem jest przynależność do grupy. Może nią być rodzina, przyjaciele czy drużyna piłki nożnej.

oprac.

Katarzyna Piotrowska

„Czuj się szczęśliwy”

Dzień dobry, mój kochany.
Znajdź trochę czasu, na to, by być szczęśliwym!
Jesteś cudem, który żyje,
Który rzeczywiście istnieje na ziemi.
Jesteś kimś jedynym, niepowtarzalnym,
nie można cię z nikim pomylić.
Czy wiesz o tym?
Dlaczego się nie zdumiewasz,
nie podziwiasz,
nie cieszysz się swym istnieniem
i istnieniem innych wokół ciebie.
Czy to tak oczywiste,
czy to nic nadzwyczajnego,
że żyjesz,
że możesz żyć,
że dano ci czas,
abyś śpiewał i tańczył,
czas, abyś był szczęśliwy? (...)

Phil Bosmans

Pomyślności



1

Stukanie się kieliszkami

Według dawnych przekazów, zwyczaj ten pochodzi ze starożytności i ma związek z obawą o to, że trunek podany gościom może być otruty. W starożytności nie było kryształowych czy szklanych kieliszków, tylko metalowe. Uderzenie jednego kielicha o drugi było więc mocniejsze i powodowało, że część wina z jednego naczynia "przelewała się" do drugiego. To zapobiegało zatruciu winem przez gospodarza. Nigdy nie mógł być on pewien czy czasem część trucizny nie znalazła się i w jego kielichu. Dziś raczej nikt nas na zabawie nie otruje, ale i tak warto głośno stukać się kieliszkami.

2

Jedzenie



Szczęście w sylwestrową noc mogą przynieść też odpowiednie potrawy. Przyjęło się, by na przygotowywać okrągłe dania, np. obwarzanki, torty itd. Dlaczego? Koło ma mieć odniesienie do cykliczności czasu. Jeden rok odchodzi, by zrobić miejsce następnemu, a za kolejne 365 dni koło czasu zatoczy pełen obrót i ponownie będziemy witali nowy rok. Dla odróżnienia - czego jeść nie powinniśmy? Złym pomysłem są raki, ponieważ poruszają się idąc do tyłu, a nowy rok ma być krokiem do przodu. Nie powinno się też podawać kurczaków, bo zwyczajem kurcząt jest grzebanie pazurami w ziemi, co łączono z rozdrapywaniem dawno minionych spraw.

3

Słuchaj wiatru



Kierunek wiatru w noworoczny poranek dużo mówi o tym, co czeka nas w ciągu najbliższych 12 miesięcy. Wiatr z południa jest dobrym omenem. Przeciwnie odbierany jest wiatr wiejący z północy. Wiatr ze wschodu zwiastuje choroby i katastrofy naturalne, a z zachodu - mającą nastąpić śmierć ważnej osoby. Największe szczęście przynosi jednak bezwietrzna pogoda 1 stycznia.

4

Chomikuj



W nowy rok nie można wchodzić z pustą spiżarnią, dlatego zawczasu warto zadbać o to, by nasze lodówki nie świeciły pustkami. Analogicznie sprawa się ma do portfeli. Lepiej nie wydawać wszystkiego przed sylwestrem.

5

Witaj gościu



Pomyślność lub nieszczęście w nowym roku może zapewnić nam również pierwszy gość, który przekroczy progi naszego domu 1 stycznia. Szczęście przynoszą bruneci i brunetki. Blondyni, blondynki i osoby rude zwiastują pecha, podobnie jak zezowaci i osoby ze złączonymi brwiami.

7

Pocałunek



Pocałunek ma cementować związek na następne 12 miesięcy.

6

Toasty



Pamiętajmy, że kieliszek należy trzymać w górze aż do samego końca składania toastu. Kieliszek wcześniej odłożony lub niewypicie alkoholu po toaście jest traktowane jako nietakt. Największą obrazą dla gospodarza jest odwrócenie kielicha do góry nogami przez gościa. Słowo toast pochodzi od angielskiego słowa, które oznacza kromkę chleba. Kromkę taką maczano w winie przed jego spożyciem. Chyba najpiękniejszy irlandzki toast brzmi: niech droga przed Wami będzie zawsze prosta, niech wiatr wieje Wam zawsze w plecy, niech słońce zawsze świeci Wam ciepło w twarz i niech deszcz lekko opada na Wasze pola, a dopóki się znowu nie spotkamy, niech Bóg prowadzi Was, trzymając za rękę.



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 21:00 POLSAT - BEZSENNOŚĆ W SEATEL

Dramat, 105 min, USA (1993)

Boże Narodzenie to czas, w którym wszystko może się zdarzyć. I to każdemu, także mocno stojącej na ziemi dziennikarce - Annie Reed. Oto jadąc samochodem na Wigilię do domu swego narzeczonego i słuchając radia, Annie trafia przypadkowo na audycję, która zmieni jej życie. Ośmioletni Jonah martwi się o swego niedawno owdowiałego ojca i telefonuje w rozpacz do rozgłośni radiowej z prośbą o pomoc. Zmuszony do zwierzeń tata chłopca, Sam, opowiada na antenie o swojej miłości do zmarłej żony i spędzonych z nią cudownych chwilach. Annie jest tak poruszona uczuciowymi wyznaniem Sama, że postanawia go odnaleźć i poznać. Ale jest kilka przeszkód: Sam mieszka w Seattle, Annie jest w Baltimore, poza tym Sam nawet nie wie o jej istnieniu!

SOBOTA 01:00 TVP 2 - OPERACJA SAMUM

Dramat, 88 min, Polska (1999)

Prawdziwe wydarzenia posłużyły tu do stworzenia atmosfery wokół fikcyjnej, szpiegowskiej intrygi. Na ich tle rozgrywają się dramatyczne losy ojca i syna - Józefa i Pawła Mayerów. Pojawi się między nimi piękna kobieta - żywiołowa i intrygująca agentka izraelskich służb specjalnych, Karen. To przez nią rozpoczną się wszystkie kłopoty Pawła. Józef Mayer jest chory na serce. Ma świadomość tego, że z jego zdrowiem nie jest najlepiej. Wiadomość o uwięzieniu syna spada na niego jak grom z jasnego nieba. Wie, że może liczyć tylko na siebie i wypróbowane od dawna metody działania. Zdaje sobie sprawę, że Irak, a w szczególności irackie więzienie to nie żarty. Aresztowanie jego syna zbiega się w czasie z przygotowywanym przez polski wywiad na prośbę CIA wywiezieniem ważnych amerykańskich szpiegów z Iraku. To sprawa najwyższej wagi państwowej, być może jedyna okazja, by udowodnić Amerykanom wiarygodność polskich służb, zaprezentować prawdziwe zawodowstwo i odwagę. Gra toczy się o dużą stawkę.

PONIEDZIAŁEK 22:45 TVP 2 - ZIELONA KARTA

Komedia, 105 min, USA (1990)

Zielona karta – obiekt pożądania ludzi na całym świecie. Dokument o niewielkich wymiarach, ale ogromnej sile – pozwala na stały pobyt na terenie Stanów Zjednoczonych, a co za tym idzie na podjęcie legalnej pracy. Jej uzyskanie może być pierwszym krokiem do otrzymania amerykańskiego obywatelstwa. O zielonej karcie marzą emigranci z biednych krajów, jednak jej uzyskanie jest bardzo trudne i czasochłonne. Najszybszą metodą wydaje się fałszywe małżeństwo: trzeba wziąć ślub z obywatelką lub obywatelem USA. To zazwyczaj wystarczy, by po pewnym czasie zieloną kartę otrzymać. Na taki pomysł wpadają Georges Faure i Brontë Parrish, bohaterowie komedii Petera Weira. On jest ubogim, ale bardzo zdolnym kompozytorem, który marzy o karierze w Stanach. Dlatego tu przyjechał i próbuje zdobyć tytułową zieloną kartę. Jak to Francuz kocha przyjemne życie, dobre jedzenie, zna się na winach. Na razie jednak musi zarabiać na swoje utrzymanie, pracując na czarno jako kelner. Z kolei ona to subtelna, inteligentna i lekko snobistyczna córka pisarza. Prowadzi spokojny, bardzo zdrowy tryb życia, jest wegetarianką, kocha przyrodę i niezwykle przejmuję się brakiem zieleni w nowojorskich dzielnicach nędzy. Marzy o mieszkaniu z tarasem na dachu. Okazuje się jednak, że upatrzone lokum może wynająć jedynie małżeństwo. W tym momencie przecinają się drogi Georges'a i Brontë – osób krańcowo różnych, ale jednocześnie potrzebujących się nawzajem.

06:00 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:03 Pogoda poranna
08:05 Polityka przy kawie
08:15 Telezakupy
08:40 Lippy and Messy - Go! Go! Go!
08:45 Pinky i Perky (1) - serial
09:00 Swinka Peppa (35) - serial
09:05 Domisie (200)
09:35 Kuchcikowo - gotowanie na ekranie (18)
09:50 Piosenki pana Tenorka
09:55 Jak to działa?
10:20 SF - symulator faktu
10:55 My, wy, oni
11:25 Jaka to melodia?
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 To się oplaca
12:50 Dzikie Karaiby (3)
13:45 Plebania (1807) - serial
14:15 Klan (2195) - serial
14:40 Kabaretowa Jedynka
15:00 Wiadomości
15:15 Pogoda
15:25 Celownik
16:15 Moda na sukces (5556) - serial
16:40 EUROexpress
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Plebania (1808) - serial
18:00 Klan (2196) - serial
18:35 Jaka to melodia?
19:05 Zabawy z Lippy and Messy
19:10 Magiczne przygody misia Ruperta (28) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Kronika Pucharu Świata
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (27) - serial
21:25 Sprawa dla reportera
22:20 Lawina - film katastroficzny
00:00 Nieuki - komedia
01:30 Notacje (558)
01:45 Nasza planeta (4) - serial
02:35 Zagadkowa Jedynka

08:00 Detektywi - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:05 Na Wspólnej (1530) - serial
11:40 Magda M. (52) - serial
12:35 Bez śladu (3) - serial
13:35 Telezakupy
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
14:45 Detektywi (720) - serial
15:20 W-11 wydział śledczy - serial
16:00 Rozmowy w toku (1808) - talk show
16:55 Sąd rodzinny - serial
17:55 Detektywi - serial
18:25 Detektywi (740) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1531) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Kuchenne rewolucje (3)
22:25 Otchłań (2) - film sensacyjny
00:15 Uwaga!
00:30 Arkana magii
01:50 Rozmowy w toku (1808) - talk show
02:45 Nic straconego

08:00 Stan strachu - dramat
10:25 Rozmowa - thriller
12:25 Polskie drogi (11) - serial
14:25 Kocham cię od tak dawna - dramat
16:30 Myśliwy - thriller
18:10 Iluzjonista - thriller
20:10 Kocham Kino - komedia
22:15 Zjadacz grzechów - thriller

Młody ksiądz katolicki, Alex Bernier, należy do zgromadzenia wyznającego surową średniowieczną regułę. Nadchodzi czas, gdy zasady, którym holdował stają się mu obce. Kryzys wiary pogłębia śmierć mentora, przełożonego zgromadzenia. Ojciec Alex wyrusza do Rzymu, by wyjaśnić okoliczności jego zgonu.

00:05 Gomorra - dramat
02:20 Ciemna strona Wenus - dramat

Czwartek, 29 grudnia 2011

TVP 1

TVP 2



06:10 Zespół adwokacki (11) - serial
07:00 Telezakupy
07:35 Na dobre i na złe (332) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:45 Obok nas
11:15 Pozyteczni.pl (14)
11:45 Barwy szczęścia (677) - serial
12:15 The Voice of Poland (3)
13:10 The Voice of Poland (10)
14:00 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
14:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
15:15 Hity "Kabaretowego Klubu Dwójki"
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:15 Wiara w cuda
17:25 Jeden z dziesięciu
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:50 Licencja na wychowanie (5) - serial
19:30 Dekalog... po Dekalogu (10)
20:05 Barwy szczęścia (678) - serial
20:40 Dr House (149) - serial
21:40 Tucker - konstruktor marzeń - film obyczajowy
23:30 Intrygi i kłamstwa (17) - serial
00:15 Tajemnice Florencji
01:10 Cień wątpliwości - thriller
02:50 Pink Floyd Rozmaitości: 1967-2005

06:05 X Factor
07:35 Ostry dyżur (2) - serial
08:30 Czerwony Orzeł (9) - serial
09:35 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (13) - serial
10:40 Mango - Telezakupy
12:15 Detektyw Monk (4) - serial
13:15 X Factor
14:50 Czerwony Orzeł (10) - serial
16:00 Ostry dyżur (3) - serial
17:00 Przyjaciele (10) - serial
17:30 Przyjaciele (11) - serial
18:00 Detektyw Monk (5) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
20:00 Jak tylko potrafisz - komedia
22:15 Agenci NCIS (8) - serial
23:10 Zgaga - komedia
01:15 Arkana magii

06:00 Łapu capu ekstra
06:30 Muzyka
07:00 Nie Przegap
07:10 Łapu capu
07:15 Basket+
07:25 Rachunek szczęścia
08:45 Kingsajz - komedia
10:40 Jak ukraść księżyc - film animowany
12:20 Legenda telewizji - komedia
14:00 Właściwy facet - komedia
15:35 Łapu capu ekstra
16:10 Moje zapiski z podziemia
17:10 Niewinne kłamstwka - komediodramat
19:50 Basket+
20:00 Mentalista (24) - serial
20:45 Nie Przegap
20:55 Łapu capu
21:00 Prawdziwa historia rodu Borgiów (11) - serial
21:55 Prawdziwa historia rodu Borgiów (12) - serial
23:05 Pigalle nocą (1) - serial
00:05 Wojna polsko-ruska - komediodramat
02:00 Chińczyk (2) - thriller

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV market
07:30 Przygody Animków (44) - serial
08:00 Pinky i Mózg (54) - serial
08:30 Pies Huckleberry (56) - serial
08:40 Pies Huckleberry (57) - serial
08:50 Pies Huckleberry (1) - serial
09:00 Rodzina zastępcza (91) - serial
09:30 Rodzina zastępcza (92) - serial
10:00 Daleko od noszy (81) - serial
10:30 Świat według Kiepskich (156) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (161) - serial
11:30 Panoptikum Roberta Ripleya (39)
12:00 Doktor Oz radzi (15)
13:00 Zamienię się żonami (69)
14:00 Pierwsza miłość (1413) - serial
14:45 Trudne sprawy (20) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (162) - serial
17:00 Dlaczego ja? (79) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1414) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (219) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5) - serial
21:00 Bezsenność w Seattle - komedia
23:15 Majestic - dramat
02:30 Zagadkowa noc (756)

06:10 Dennis rozrabiaka (61) - serial
06:35 Na południe (51) - serial
07:20 Muzyczne listy
08:10 Gliniarz i prokurator (79) - serial
09:10 Dziewczyny z fortuną
09:50 TV market
10:10 Triumf miłości (127) - serial
11:05 Mój grzech (62) - serial
12:00 Kiedy się zakocham (79) - serial
12:55 Muzyczne listy
13:55 Dennis rozrabiaka (62) - serial
14:25 Dziewczyny z fortuną
15:25 Mój grzech (63) - serial
16:20 Gliniarz i prokurator (80) - serial
17:15 Digimon (54) - serial
17:40 Sailor Moon - Czarodziejka z Księżyca (20) - serial
18:10 Kiedy się zakocham (80) - serial
19:05 Triumf miłości (128) - serial
20:00 Galileo
20:55 Nieugięci - film sensacyjny
23:05 Droga smoka - film sensacyjny
00:55 Mała czarna - talk show
01:45 Muzyczne listy
02:35 Gość Wydarzeń
02:45 To był dzień

08:30 Rajd Dakar: Road Book
09:00 Watts
09:45 Puchar Świata w Lienzu
10:15 Puchar Świata w Lienzu
11:15 Puchar Świata w Bormio
11:45 Puchar Świata w Bormio
13:15 Puchar Świata w Lienzu
14:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
14:45 Puchar Świata w Bormio
15:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
16:15 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczn w Oberstdorfie
18:00 World Team Challenge w Gelsenkirchen
20:00 The Battle
21:30 Eurosport TOP 10
22:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczn w Oberstdorfie
23:00 European Poker Tour
00:00 Mistrzowie Ameryki Łacińskiej w Innsbrucku
01:00 Kierunek Dakar





06:00 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:20 Telezakupy
08:45 Zabawy z Lippy and Messy
08:50 Pinky i Perkry (23) - serial
09:00 Swinka Peppa (52) - serial
09:10 Moliki książkowe
09:25 Kacper (17) - serial
09:50 Z Jedynką po drodze
10:05 Weekendowy magazyn filmowy
10:30 Rezydencja (39) - serial
11:00 Rezydencja (40) - serial
11:30 Jaka to melodia?
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Po sąsiedzku
12:50 Dzikie Karaiby (4)
13:45 Plebania (1808) - serial
14:40 Kabaretowa Jedynka
15:00 Wiadomości
15:15 Pogoda
15:20 Plebania (1809) - serial
15:50 Klan (2197) - serial
16:20 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
16:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
17:30 Teleexpress
17:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
18:35 Świadoma gra - serial
18:45 Jaka to melodia?
19:10 Stacyjkowo (38) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Męska rzecz - komedia
22:15 Doktor No - film sensacyjny
00:05 Weekendowy magazyn filmowy
00:25 Przed Dakarem 2012
00:40 Taxi IV - komedia
02:05 Zagadkowa Jedynka



08:00 Detektywi - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:05 Na Wspólnej (1531) - serial
11:40 Magda M. (53) - serial
12:35 Bez śladu (4) - serial
13:35 Telezakupy
13:50 Sąd rodzinny - serial
14:45 Detektywi (740) - serial
15:20 W-11 wydział śledczy - serial
16:00 Rozmowy w toku (1809) - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
17:55 Detektywi - serial
18:25 Detektywi (736) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Godziny szczytu - komedia
21:55 Zaginiony w akcji III - film sensacyjny
23:50 Kuba Wojewódzki (30) - talk show
00:40 Uwaga!
00:55 Arkana magii
02:15 Rozmowy w toku (1809) - talk show



08:00 Wesołych świąt - film krótkometrażowy
08:45 Cyrkowa pułapka - film obyczajowy
10:25 Honor Prizzich - komedia
12:40 Ciska - dramat
14:20 Masakra w dniu świętego Walentego - film kryminalny
16:10 Ofiara losu - film kryminalny
18:20 Paranoid Park - dramat
20:10 Kowboj z Szanghaju - western

W 1881 r. w Zakazanym Mieście w Chinach księżniczka Pei Pei próbuje uniknąć małżeństwa narzuconego przez ojca. Niestety, zdradzona przez nauczyciela angielskiego zostaje podstępem uprowadzona do Ameryki. Cesarz wysłał do USA trzech zaufanych gwardzistów, którzy mają przekazać porywaczowi skrzynię złota w zamian za uwolnienie księżniczki.

22:10 The Killing (7) - serial
23:20 The Killing (8) - serial
00:30 Resident Evil: Apokalipsa - horror
02:05 Angelus - film obyczajowy



06:10 Zespół adwokacki (12) - serial
07:00 Telezakupy
07:35 Na dobre i na złe (333) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:35 Przybieżeli do Betlejem - z Podhala
11:15 Sztuka życia
11:40 Familiada
12:10 Barwy szczęścia (678) - serial
12:40 The Voice of Poland (11)
14:05 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
14:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:10 W ostatniej chwili - o komiksie w PRL-u
17:10 Szampańskie kabaretowe przeboje
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Licencja na wychowanie (6) - serial
19:25 Nie-spokojna starość
20:05 Na dobre i na złe (466) - serial
21:10 Kochaj albo rzuć - komedia
23:15 Cień wątpliwości - thriller
01:00 Operacja Samum - film sensacyjny
02:30 Jak rozpętałem II wojnę światową - komedia



06:05 X Factor
07:35 Ostry dyżur (3) - serial
08:30 Czerwony Orzeł (10) - serial
09:35 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
10:40 Mango - Telezakupy
12:15 Detektyw Monk (5) - serial
13:15 X Factor
14:50 Czerwony Orzeł (11) - serial
16:00 Ostry dyżur (4) - serial
17:00 Przyjaciele (12) - serial
17:30 Przyjaciele (13) - serial
18:00 Detektyw Monk (6) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (15) - serial
20:00 Pootle Tang - pogromca zła - komedia
21:40 Shaft - film sensacyjny
23:40 Arkana magii
01:45 W roli głównej (2)
02:15 W roli głównej (3)
02:45 W roli głównej (4)



07:00 Nie Przegap
07:10 Łapu capu
07:15 Basket+
07:25 Wyjście awaryjne - komedia
09:00 Kobieta na Marsie, mężczyzna na Wenus - komedia
10:40 Niania i wielkie bum - komedia
12:35 Łapu capu ekstra
13:15 Terminal - komedia
15:35 Autor widmo - thriller
17:50 Twój na zawsze - melodramat
19:50 Basket+
20:00 Eureka (1) - serial
20:45 Nie Przegap
20:55 Łapu capu
21:00 Szczęśliwy dzień - komedia
22:55 Śniadanie do łóżka - komedia
00:25 Niedosiężli Jonesowie - komediodramat
02:05 Henryk IV. Król Nawarry (1) - film historyczny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV market
07:30 Przygody Animków (45) - serial
08:00 Pinky i Mózg (55) - serial
08:30 Miś Yogi (53) - serial
08:40 Miś Yogi (54) - serial
08:50 Miś Yogi (55) - serial
09:00 Rodzina zastępcza (93) - serial
09:30 Rodzina zastępcza (94) - serial
10:00 Daleko od noszy (82) - serial
10:30 Świat według Kiepskich (157) - serial
11:00 Małanowski i Partnerzy (162) - serial
11:30 Panoptikum Roberta Ripleya (40)
12:00 Doktor Oz radzi (16)
13:00 Zamierzmy się żonami (70)
14:00 Pierwsza miłość (1414) - serial
14:45 Trudne sprawy (21) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (163) - serial
17:00 Dlaczego ja? (80) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1415) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (265) - serial
20:05 Rodzina na wakacjach - komedia
22:05 Zaginiony skarb - film sensacyjny
00:00 Cobb - film biograficzny
02:30 Zagadkowa noc (757)



06:10 Dennis rozrabiaka (62) - serial
06:35 Na południe (52) - serial
07:20 Muzyczne listy
08:10 Gliniarz i prokurator (80) - serial
09:50 TV market
10:10 Triumf miłości (128) - serial
11:05 Mój grzech (63) - serial
12:00 Kiedy się zakocham (80) - serial
12:55 Muzyczne listy
13:55 Dennis rozrabiaka (63) - serial
14:25 Dziewczyny z fortuną
15:25 Mój grzech (64) - serial
16:20 Gliniarz i prokurator (81) - serial
17:15 Sailor Moon - Czarodziejka z Księżyca (21) - serial
17:40 Sailor Moon - Czarodziejka z Księżyca (22) - serial
18:10 Kiedy się zakocham (81) - serial
19:05 Galileo
20:00 STOP Drogówka
20:55 Morderca znad Green River - dramat
22:40 Terrorysta - film sensacyjny
00:25 Niesamowita McCoy - film sensacyjny
02:10 Muzyczne listy



08:35 Watts
09:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
10:30 World Team Challenge w Gelsenkirchen
11:45 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
12:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
13:15 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
14:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
15:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
16:15 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
18:15 Piłka nożna
19:15 Piłka nożna
20:15 Gala mistrzów w Oberstdorfie
22:45 World Team Challenge w Gelsenkirchen
23:45 GTA Droga do Dubaju
00:00 Puchar Spenglera w Davos



06:00 Telezakupy
06:15 Classic Childrens Tales - Robin Hood. O dwóch myszkach- film animowany
07:05 Mój przyjaciel Fungus - film animowany
08:30 Ziarno
09:00 Kawa czy herbata?
10:35 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubuś (41) - serial
11:05 Czarodzieje z Waverly Place (18) - serial
11:30 Puchatkowego Nowego Roku - film animowany
12:35 Teraz Miki! (20) - serial
12:40 Garfield i przyjaciele (46) - serial
13:10 Dziką Afryką
14:00 Wojownicze żółwie ninja - film animowany
15:35 Kabaretowe hity wszechczasów
16:05 Lubię to! - talk show
16:50 Rajd Dakar 2012 - przed startem
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
18:00 N jak Neo-Nówka (8)
19:00 Śmierć (173) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Orędzie noworoczne prezydenta RP
20:15 Pretty Woman - komedia
22:20 Taxi IV - komedia
23:55 Toast noworoczny



07:45 Życie oceanów
08:30 Dzień dobry TVN
11:05 Na Wspólnej (1529) - serial
11:30 Na Wspólnej (1530) - serial
11:55 Na Wspólnej (1531) - serial
12:25 Międzynarodowy Turniej Tańca Cin & Cin Polish Cup
12:55 Sowie pole - komedia
14:40 Top Model. Zostań modelką (2)
15:30 Top Model. Zostań modelką (3)
16:25 William i Kate - film obyczajowy
18:05 Kuchenne rewolucje (3)
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Seksmisja - komedia
22:15 Vabank - komedia



08:00 Od wyciskaczy łez do filmów dla kobiet - dokument
09:10 Pokochajmy się - komedia
11:15 Kontakt - film sf
13:50 Płonący wieżowiec - film katastroficzny
16:40 Sherlock Holmes: mroczne początki (4) - serial
18:20 Godsend - thriller
20:10 Nic śmiesznego - komediodramat

Adam Miaczyński jest reżyserem. Został nim w nadziei zdobycia sławy i bogactwa. Jednak mija już czterdzieścia, a młodzieńczym marzeniom wciąż daleko do realizacji. Przez długi czas Miaczyński był tylko drugim reżyserem, na dodatek wyrzucanym z pracy za nieudolność. Z powodzeniem u pici przeciwnie też nie jest najlepiej. Wszystkie atrakcyjne dziewczyny, z którymi nawiązuje przelotne romanse, to byle przyjaciółki kolegi.

21:55 SexiPistols - western
23:35 Showgirls - dramat



06:15 Anna Dymna - spotkajmy się
06:45 Pręgowani bracia (7)
07:15 Barwy szczęścia (675) - serial
07:45 Barwy szczęścia (676) - serial
08:15 Eliasz (25) - serial
08:25 Mikołajek (44) - serial
08:40 Gdzie jest Nowy Rok? - film animowany
09:05 Koniec świata u Nowaków - komedia
10:15 Kochaj albo rzuć - komedia
12:20 The Voice of Poland (12)
13:45 Smaki czasu z Karolem Okrasą
14:20 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberstdorfie
16:25 Słowo na niedzielę
16:35 Koń Polski - 25 lat + VAT
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:30 Pogoda
18:40 Jak rozpętałem II wojnę światową - komedia
20:05 Sylwester w Kabaretowym Klubie Dwójki
21:00 Sylwester z Dwójką (1)
22:35 Sylwester z Dwójką (2)



06:05 Na Wspólnej (1213) - serial
06:35 Na Wspólnej (1214) - serial
07:00 Mango - Telezakupy
09:05 Tajemnice Smallville (1) - serial
10:00 Przegląd na Dzikim Zachodzie - western
11:40 Przyjaciele (6) - serial
12:10 Przyjaciele (7) - serial
12:40 Przyjaciele (8) - serial
13:10 Przyjaciele (9) - serial
13:40 Przyjaciele (10) - serial
14:10 Przyjaciele (11) - serial
14:40 Pod osłoną nocy (3) - serial
15:35 Niania (90) - serial
16:05 Niania (91) - serial
16:35 Bez śladu (6) - serial
17:30 Kobra - oddział specjalny (4) - serial
18:30 Detektyw Monk (7) - serial
19:30 Bodyguard - film sensacyjny
21:55 Totalne kłopoty - komedia
23:50 Raport mniejszości - film sf



07:00 Basket+
07:10 Łapu capu
07:25 Projekt dziecko, czyli ojciec potrzebny od zaraz - komedia
08:55 Flicka II - film przygodowy
10:40 Disco Robaczki - film animowany
12:00 Goło i wesoło - komediodramat
13:30 Brzydkie piękno
14:30 Cudowny świat przyrody (9)
14:55 Szukając Erica - komediodramat
16:50 Uczciwy przekręt (5) - serial
17:35 Avatar - jak powstał świat Pandory?
18:05 Step Up 3D - film muzyczny
20:00 Kylie Minogue i "Aphrodite"
21:40 Gotan Project
22:55 Amy Winehouse - koncert



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Przygody Animków (46) - serial
07:45 Przygody Animków (47) - serial
08:15 Pies Huckleberry (2) - serial
08:25 Pies Huckleberry (3) - serial
08:35 Pies Huckleberry (4) - serial
08:45 Pinky i Mózg (56) - serial
09:15 Scooby Doo (14) - serial
09:45 Gang Misia Yogi (2) - serial
10:15 Ewa gotuje
10:45 Stawka większa niż życie: Akcja "Liść dębu"; Spotkanie - serial
12:50 Po drugiej stronie globu - melodramat
15:45 Się kręci (255)
16:20 Każdy chce być Wiochem - komedia
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (379) - serial
20:00 Sylwestrowa moc przebojów



06:10 Digimon (52) - serial
06:35 Digimon (53) - serial
07:00 Digimon (54) - serial
07:25 Ręce, które leczą
07:50 Bananowy Joe - komedia
09:35 Blazen - komedia
11:40 Galileo
12:35 Roztargniony - komedia
14:10 Austin Powers - agent specjalnej troski - komedia
16:00 Miss rozbiteków - film przygodowy
17:45 Wyścig - film sensacyjny
20:00 Narodziny legendy: Ip Man - dramat
22:00 Jak ugryźć 10 milionów - komedia



08:35 Watts
09:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
10:45 Piłka nożna
11:45 Piłka nożna
12:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
13:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen
15:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberstdorfie
16:00 Piłka nożna
17:00 Piłka nożna
18:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen
19:00 Eurosport TOP 10
20:00 Total KO
21:00 Total KO
22:00 Total KO
23:00 The Battle



06:10 Classic Childrens Tales
- O chłopcu i wilku
- film animowany

07:00 Transmisja mszy św.
z Sanktuarium Bożego
Miłosierdzia w Krakowie
Łagiewnikach

08:00 Mój przyjaciel Fungus
- film animowany

09:25 Mój przyjaciel królik (26)- serial
09:50 Baranek Shaun (79) - serial
10:05 Biały Kiel II - Legenda białego
wilka - film przygodowy

11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Aniol Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Orędzie noworoczne
prezydenta RP

13:00 Sylwester z Jedyńką na bis
13:45 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

14:00 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

16:15 Kabaretowe hity wszechczasów
16:50 Rajd Dakar 2012 - kronika
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (82) - serial
18:20 Jaka to melodia?
19:00 Smerfy (225) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:00 Rajd Dakar 2012 - kronika
20:05 Pogoda
20:15 Teściowie - komedia
22:00 Lęk pierwotny - horror
23:40 Sieć pożądania - thriller
01:10 Ten jedenasty - komedia



07:45 Maja w ogrodzie

08:10 Akademia ogrodnika

08:15 Małpi kłopot - komedia

09:55 Dziedzic maski - komedia

11:30 Co za tydzień

11:55 Mam talent (4)

13:20 Top Model. Zostań modelką (4)

14:15 Vabank II, czyli riposta
- komedia

16:00 Stowarzyszenie wędrujących
dżinsów II - komedia

18:10 Milion w minutę (4)

19:00 Fakty

19:25 Sport

19:35 Pogoda

19:45 Uwaga!

20:00 Komedia małżeńska - komedia

21:55 Przepis na życie (17) - serial

22:50 Amerykański ninja
- film sensacyjny

00:35 Uwaga!

00:50 Arkana magii

02:10 Rozmowy w toku (1961)
- talk show



08:00 Kinematograf
- film krótkometrażowy

08:25 Superman - film sf

10:55 Naga broń: Z akt wydziału
specjalnego - komedia

12:30 Z miłości do krowy
- film krótkometrażowy

13:10 Kowboj z Szanghaju - western

15:10 SexiPistols - western

16:50 Piąty element - thriller

Nowy Jork, rok 2259. Ziemia stoi w
obliczu zagłady, zaatakowana przez
kosmicznych najeźdźców, którym
przewodzi Zorg. Inwazję z kosmosu
może powstrzymać jedynie "piąty
element" - substancja ukryta w miejscu,
którego nikt ze współczesnych nie
pamięta.

19:05 Filmy i gwiazdy 2011
20:10 Inspektor Irene Huss (1)
- serial

21:50 13 zabójców - film sensacyjny

00:05 Kocham Kino - komedia

02:00 Głośniejszy od bomb - dramat



06:20 Słowo na niedzielę

06:25 M jak miłość (876) - serial

07:15 M jak miłość (877) - serial

08:00 Barwy szczęścia (677) - serial

08:30 Barwy szczęścia (678) - serial

09:00 Spartakus - dramat

12:15 Koncert noworoczny z Wiednia (1)

13:45 Sylwester z Dwójką

14:00 Familiada

14:35 Sylwester z Dwójką

15:35 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie

15:45 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie

17:00 Na dobre i na złe (466) - serial

18:00 Panorama

18:30 Sport-telegram

18:35 Dakar na obcasach

18:37 Pogoda

18:50 Asterix na olimpiadzie
- komedia

20:50 Głęboka woda (4) - serial

21:50 Głowa w chmurach
- melodramat

23:50 Koncert noworoczny z Wiednia (2)

00:30 Wersety zbrodni - thriller

02:15 Spartakus - dramat



06:25 Na Wspólnej (1216) - serial

06:50 Mango - Telezakupy

08:55 Teoria wielkiego podrywu (1)
- serial

09:20 Teoria wielkiego podrywu (2)
- serial

09:50 Ciekawski George
- film animowany

11:20 Ben Hur (1) - film historyczny

13:15 Ben Hur (2) - film historyczny

15:30 Przygoda na Dzikim Zachodzie
- western

17:20 Pod osłoną nocy (3) - serial

18:10 Agenci NCIS (8) - serial

19:05 Niania (90) - serial

19:35 Niania (91) - serial

20:05 Raport mniejszości - film sf

22:50 Mentalist (2) - serial

23:45 Smok: historia Bruce'a Lee
- film biograficzny

01:55 Arkana magii



06:00 Łapu capu ekstra

06:30 Muzyka

07:00 Brzydkie piękno

08:00 Cudowny świat przyrody (9)

08:35 Sanatorium pod Klepsydrą
- dramat

10:40 Alvin i wiewiórki II
- film animowany

12:15 Kina w Ameryce

13:25 West Bromwich Albion
- Everton Liverpool

15:30 Marmaduke - pies na fali

17:00 Aktualności filmowe - News

17:10 Aktualności filmowe - 11 scen
z 2011 roku

17:40 Łapu capu

17:50 Nie Przegap

18:00 Kylie Minogue i "Aphrodite"

19:45 Nie Przegap

20:00 Burke i Hare - komedia

21:40 Essential Killing - thriller

23:10 Wilkołak - horror

01:15 Wszystko, co kocham - dramat

02:50 South Park (3) - serial



06:00 Nowy dzień z Polsat News

07:15 Przygody Animków (48) - serial

07:45 Przygody Animków (49) - serial

08:15 Miś Yogi (1) - serial

08:25 Miś Yogi (2) - serial

08:35 Miś Yogi (3) - serial

08:45 Stuart Malutki III: Trochę
natury - film animowany

10:15 Piotruś Pan - film przygodowy

12:15 Saawariya - melodramat

14:45 Sylwestrowa moc przebojów

16:45 W wirze - film sensacyjny

18:50 Wydarzenia

19:20 Sport

19:25 Pogoda

19:30 Świat według Kiepskich (222)
- serial

20:00 Ryś - komedia

23:00 Głosy (4) - serial

00:00 Nie słysząc zła - thriller

02:00 Magazyn sportowy



06:30 Diamentowi misjonarze
- film obyczajowy

08:10 Fantozzi znów w tarapatkach
- komedia

09:55 Miss rozbitków
- film przygodowy

11:40 Galileo

12:35 Stawka większa niż życie:
Wielka wsypa; Genialny plan
pułkownika Krafta - serial

14:50 Łowca krokodyli (3)

15:50 Szalona rodzinka - komedia

18:05 Austin Powers - agent
specjalnej troski - komedia

20:00 Ip Man - dramat

22:10 Oczy anioła - dramat

00:10 Zemsta smoka II
- film sensacyjny

02:00 Droga smoka - film sensacyjny



08:35 Rajd Dakar: Road Book

09:00 Kierunek Dakar

09:30 Eurosport TOP 10

10:30 Puchar Spenglera w Davos

11:30 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

12:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie

13:45 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

15:45 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie

16:15 Puchar Świata w Monachium

17:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie

18:00 Piłka nożna

20:00 Total KO Season 2011

21:00 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

22:00 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie

23:00 Rajd Dakar

23:45 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

00:45 Rajd Dakar



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Telezakupy
08:40 Paco, Nouky i Lola (26) - serial
08:50 Garfield i przyjaciele (47)
- serial

09:20 Puchatkowego Nowego Roku
- film animowany

10:20 Baranek Shaun (75) - serial
10:30 Pinky i Perky (1) - serial
10:45 Matki, żony i kochanki (1)
- serial

11:30 Bezgranicznie kulturalni
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:25 Klimaty i smaki
12:40 Dziką Afryka (2)
13:35 Plebania (1809) - serial
14:00 Klan (2197) - serial
15:00 Wiadomości
15:15 Pogoda
15:20 EUROexpress
15:35 Celownik
16:30 Moda na sukces (5557) - serial
16:50 Rajd Dakar 2012 - kronika
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Plebania (1810) - serial
17:55 Klan (2198) - serial
18:35 Jaka to melodia?
19:05 Przygody Bolka i Lolka (17)
- serial

19:15 Lippy and Messy
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Rajd Dakar 2012 - kronika
20:10 Pogoda
20:25 Od czasu do czasu - teatr
22:05 Fałszywy milioner
23:05 Terminator: Kroniki Sary
Connor (1, 2) - serial

00:35 Młody - dramat
02:10 Notacje (560)
02:20 Nasza planeta (1) - serial



08:00 Detektywi - serial

08:30 Dzień dobry TVN

11:05 Co za tydzień

11:40 Magda M. (54) - serial

12:40 Bez śladu (10) - serial

13:40 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (591) - serial

14:40 Detektywi (736) - serial

15:15 W-11 wydział śledczy - serial

15:55 Rozmowy w toku - talk show

16:55 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (592) - serial

17:55 Julia (1) - serial

18:25 Detektywi - serial

19:00 Fakty

19:30 Sport

19:40 Pogoda

19:50 Uwaga!

20:05 Na Wspólnej (1532) - serial

20:45 W-11 wydział śledczy - serial

21:30 Dowody zbrodni (9) - serial

22:25 Człowiek - cel (5) - serial

23:20 Szpital Miłosierdzia (16) - serial

00:10 Trauma (16) - serial

01:05 Co za tydzień

01:35 Uwaga!

01:50 Arkana magii



08:00 Najlepsi reżyserzy Hollywood
- dokument

08:40 Wszyscy ludzie prezydenta
- dramat

11:05 Dyrektorzy (1) - serial

12:35 Kamień przeznaczania
- film przygodowy

14:20 Tetro - dramat

16:35 Dzieci i ryby - komedia

18:25 Pies Baskerville'ów
- film kryminalny

20:10 Rashomon - dramat

Średniowieczna Japonia. Samuraj
podróżuje w towarzystwie żony w
kierunku świątyni. Podróżników śledzi
bandyta, który gwałci kobietę i zabija jej
męża. Zdarzenie to opisane jest w
odmienny sposób przez zabójcę,
kobietę oraz jej męża, który wcielił się w
ciało kobiety. Wskazanie winnego i
wyjaśnienie, jak doszło do zabójstwa w
tych okolicznościach jest bardzo trudne.

21:50 Milczenie Lorny - dramat
00:00 Czy szeroko zamknięte
- thriller

02:35 Ciemna strona Wenus - dramat



06:10 Niewygodny

07:00 Telezakupy

07:35 Na dobre i na złe (334) - serial

08:30 Pytanie na śniadanie

11:00 Obok nas

11:45 Coś dla Ciebie (5)

12:10 Familiada

12:50 Sąsiedzi (90) - serial

13:15 Lokatorzy (73) - serial

13:50 Sylwester z Dwójką

14:45 Tancerze (16) - serial

15:45 Panorama - kraj

16:15 Polowanie na gwiazdy

17:25 Jeden z dziesięciu

18:00 Panorama

18:30 Sport-telegram

18:35 Dakar na obcasach

18:40 Pogoda

18:50 Licencja na wychowanie (7)
- serial

19:30 Ja, alkoholik (1)

20:05 Barwy szczęścia (679) - serial

20:40 M jak miłość (878) - serial

21:35 Kulisy serialu "M jak miłość"

21:45 Tomasz Lis na żywo

22:45 Zielona karta - komedia

00:35 Prawdziwa cena złota

01:25 Tomasz Lis na żywo

02:15 Wersety zbrodni - thriller



06:00 B jak brzydula (7) - serial

06:30 X Factor

08:00 Ostry dyżur (4) - serial

08:55 Czerwony Orzeł (11) - serial

10:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (15) - serial

11:00 Mango - Telezakupy

12:35 Detektyw Monk (7) - serial

13:30 X Factor

15:05 Czerwony Orzeł (12) - serial

16:10 Ostry dyżur (5) - serial

17:05 Przyjaciele (14) - serial

17:35 Przyjaciele (15) - serial

18:05 Detektyw Monk (8) - serial

19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (16) - serial

20:00 Smok: historia Bruce'a Lee
- film biograficzny

22:20 Kobra - oddział specjalny (5)
- serial

23:20 Słuchając cizy
- film obyczajowy

01:25 Arkana magii



06:00 Łapu capu ekstra

06:30 Muzyka

07:00 Nie Przegap

07:10 Łapu capu

07:25 Ewa chce spać - komedia

09:00 Łapu capu ekstra

09:30 Portret damy - dramat

12:00 Uczciwy przekręt (5) - serial

12:50 Opowieść Harleja
- film obyczajowy

14:30 Maks i spółka - film animowany

15:50 Atak dinozaurów - film sf

17:20 Yota Space

18:15 Właściwy facet - komedia

19:50 Basket+

20:00 Eureka (2) - serial

20:45 Nie Przegap

20:55 Łapu capu

21:00 Bez litości (1) - serial

22:35 Opowieści o podkoszulku

23:40 Podziemny front - dramat

02:00 Szamanka - dramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News

07:15 TV market

07:30 Miś Yogi (56) - serial

07:35 Miś Yogi (57) - serial

07:40 Miś Yogi (58) - serial

07:50 Przygody Animków (46) - serial

08:20 Pinky i Mózg (56) - serial

08:50 Rodzina zastępcza (95) - serial

09:25 Rodzina zastępcza (96) - serial

10:00 Daleko od noszy (83) - serial

10:30 Świat według Kiepskich (158)
- serial

11:00 Malanowski i Partnerzy (163)
- serial

11:30 Panoptikum Roberta Ripleya
(41)

12:00 Doktor Oz radzi (17)

13:00 Zamierzam się żonami (71)

14:00 Pierwsza miłość (1415) - serial

14:45 Trudne sprawy (22) - serial

15:50 Wydarzenia

16:10 Pogoda

16:15 Interwencja

16:30 Malanowski i Partnerzy (164)
- serial

17:00 Dlaczego ja? (81) - serial

18:00 Pierwsza miłość (1416) - serial

18:50 Wydarzenia

19:20 Sport

19:25 Pogoda

19:30 Świat według Kiepskich (223)
- serial

20:05 Planeta małp - film sf

22:15 Rozwiązanie siłowe
- film sensacyjny

00:15 Bestia (1) - serial

01:15 Zagadkowa noc (758)



06:30 Muzyczne listy

07:20 Galileo

08:10 Dziewczyny z fortuną

08:50 TV market

09:10 Łowca krokodyli (3)

10:15 Diamentowi misjonarze
- film obyczajowy

12:25 Muzyczne listy

13:30 Dennis rozrabiaka (64) - serial

14:00 Dziewczyny z fortuną

15:00 Mój grzech (65) - serial

16:00 Gliniarz i prokurator (82)
- serial

17:00 Sailor Moon - Czarodziejka
z Księżyca (23) - serial

17:30 Sailor Moon - Czarodziejka
z Księżyca (24) - serial

18:00 Kiedy się zakocham (82)
- serial

19:00 Triumf miłości (129) - serial

20:00 Ostatnia szansa (1)

21:00 Spadkobiercy (1)

22:00 Spadkobiercy (2)

23:00 Niewygodna prawda

01:00 Mała czarna - talk show

02:00 Horne i Corden: Komicy bez
klasy (1)

02:30 Horne i Corden: Komicy bez
klasy (2)



08:30 Rajd Dakar

09:15 Puchar Świata w Monachium

10:00 Turniej WTA w Brisbane

11:45 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

12:15 Mats Point

12:45 Rajd Dakar

13:30 Turniej ATP w Dosze

19:30 Rajd Dakar

20:00 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

21:00 Clash Time - Spotkanie
z gwiazdami

21:05 Tydzień z World Wrestling
Entertainment

21:35 Vintage Collection

22:30 Eurosport Confidential

23:00 Rajd Dakar

23:45 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen

00:45 Rajd Dakar



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Telezakupy
08:40 Świnka Peppa (41) - serial
08:50 Garfield i przyjaciele (48) - serial
09:20 Domisie (159) - dla dzieci
09:45 Dlaczego? Po co? Jak?
10:05 Gwiazdne wojny: Wojny klonów (23) - serial
10:35 Matki, żony i kochanki (1) - serial
11:25 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie...
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Apetyt na EURO-pe
12:45 Dziką Afryka (3)
13:45 Plebania (1810) - serial
14:10 Klan (2198) - serial
15:00 Wiadomości
15:15 Pogoda
15:20 EUROexpress
15:40 Hotel Pod Żyrafą i Nosorożcem (1) - serial
16:30 Moda na sukces (5558) - serial
16:50 Rajd Dakar 2012 - kronika
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Plebania (1811) - serial
17:55 Klan (2199) - serial
18:35 Jaka to melodia?
19:05 Miś Fantazy (6) - serial
19:15 Lippy and Messy
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Rajd Dakar 2012 - kronika
20:10 Pogoda
20:25 Łowca krokodyli - film przygodowy
22:00 Czysta karta - film sf
23:40 Monica i David
00:45 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie...
01:10 Notacje
01:20 Nasza planeta - serial
02:10 Zagadkowa Jedynka



08:00 Julia (1)
08:30 Dzień dobry TVN - magazyn
11:05 Na Wspólnej (1532)
11:40 Magda M. (55)
12:40 Bez śladu 6 (11)
13:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
14:40 Detektywi - serial
15:15 W-11 - Wydział Śledczy - serial
15:55 Rozmowy w toku
16:55 Sąd rodzinny - serial
17:55 Julia (2)
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1533)
20:45 W-11 - Wydział Śledczy - serial
21:30 Wszyscy kochają Romana (1)
22:00 Wszyscy kochają Romana (2)
22:30 Kuba Wojewódzki
23:30 Kobieta na krańcu świata (1)
00:05 Tajemnice Smallville 10 (11)



08:00 Płonący wieżowiec - film katastroficzny
10:55 Cyrkowa pułapka - film obyczajowy
12:35 Doczekać zmroku - thriller
14:30 Cisza - dramat
16:10 Dzień z życia - film dokumentalny
17:55 Batman i Robin - film przygodowy
20:10 W drodze do domu - komediodramat
21:45 Luther (4)
22:50 Nocne graffiti - film sensacyjny

Marek Kossot, były spadochroniarz, ma kłopoty z bratanicą, Moniką. Dziewczyna jest narkomanką, na dodatek zakochaną w Koksie - dealerze dostarczającym jej narkotyki. Kossot próbuje rozmówić się z Kokssem. Niestety, efektem perswazji jest dotkliwe pobicie wuja Moniki przez ludzi Nowaka - narkotykowego króla. Kossot nie daje za wygraną. Po wyjściu ze szpitala prosi o pomoc dawnych znajomych z wojska. Wspólnie postanawiają rozprawić się z gangiem Nowaka.

00:40 Słodko-gorzki - dramat



06:10 Biedni milionerzy (1) - serial
06:55 Telezakupy
07:35 Na dobre i na złe (335) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
11:00 Obok nas
11:40 Tajemnicza ikona
12:05 Familiada
12:35 Sąsiedzi (91) - serial
13:05 Barwy szczęścia (679) - serial
13:40 Sylwester z Dwójką
14:40 M jak miłość (878) - serial
15:35 Puchar Świata - Tour de Ski w Toblach
16:35 Cyrk rodzinny
17:25 Jeden z dziesięciu
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Dakar na obcasach
18:39 Pogoda
18:50 Licencja na wychowanie (8) - serial
19:30 Ja, alkoholik (2)
20:05 Barwy szczęścia (680) - serial
20:40 M jak miłość (879) - serial
21:30 Kulisy serialu "M jak miłość"
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:45 Przepowiednia o końcu świata w 2012
23:45 Głęboka woda (4) - serial
00:40 Czwarta władza (3) - serial
01:30 Autoportret z kochanką - film obyczajowy
02:55 Magazyn Ekspresu Reporterów



06:00 B jak Brzydula (359)
06:30 X Factor (12)
08:00 Ostry dyżur (5)
08:55 Czerwony orzeł 2 (12)
10:00 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (16) - serial
11:00 Mango
12:35 Detektyw Monk (8)
13:30 X Factor (13)
15:05 Czerwony orzeł 2 (13)
16:10 Ostry dyżur (6)
17:05 Przyjaciele (16)
17:35 Przyjaciele (17)
18:05 Detektyw Monk (9)
19:00 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (17) - serial
20:00 Uderzenie komety - film katastroficzny
22:05 Nie z tego świata (8)
23:00 Poziom P2 - thriller



06:00 Łapu-capu extra
06:30 Muzyka
07:00 Nie przegap
07:10 Łapu-capu
07:15 Basket+
07:25 Aktualności filmowe - News
07:35 Aktualności filmowe - 11 scen z 2011
08:05 Opowieści o podkoszulkul - film dokumentalny
09:10 Milczenie jest złotem - komedia
10:55 Kilka wolnych dni - komedia
12:25 Miłość i inne komplikacje - dramat
14:10 Sanatorium pod Klepsydrą - film psychologiczny
16:15 Była sobie dziewczyna - film obyczajowy
18:00 Czarna błyskawica - film SF
19:50 Basket+
20:00 Eureka 4 (3)
20:45 Nie przegap
20:55 Łapu-capu
21:00 PPokolenie nienawiści - dramat
22:35 Burke i Hare - komedia
00:10 ESD - film obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV market
07:30 Serial animowany - serial
08:00 Przygody Animków (47) - serial
08:30 Serial animowany - serial
09:00 Rodzina zastępcza (97) - serial
09:30 Rodzina zastępcza (98) - serial
10:00 Daleko od noszy (84) - serial
10:30 Świat według Kiepskich (159) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (164) - serial
11:30 Panoptikum Roberta Ripleya (42)
12:00 Doktor Oz radzi (18)
13:00 Zamierzmy się żonami (72)
14:00 Pierwsza miłość (1416) - serial
14:45 Trudne sprawy (23) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (165) - serial
17:00 Dlaczego ja? (82) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1417) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (224) - serial
20:00 W cywilu - film sensacyjny
21:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9) - serial
22:55 Linia życia - thriller
01:00 Zagadkowa noc (759)
02:45 Zza kamery... (68)



06:35 Muzyczne listy
07:25 Gliniarz i prokurator (82)
08:25 Dziewczyny z fortuną
09:05 TV Market
09:25 Triumf miłości (129)
10:25 Mój grzech (65)
11:25 Kiedy się zakocham... (82)
12:25 Muzyczne listy
13:30 Dennis rozrabiaka (65)
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Mój grzech (66)
16:00 Galileo (110)
17:00 Sailor Moon - Czarodziejka z Księżyca (25)
17:30 Sailor Moon - Czarodziejka z Księżyca (26)
18:00 Kiedy się zakocham... (83)
19:00 Triumf miłości (130)
20:00 Galileo (111)
21:00 Gdzie się podziała siódma kompania? - komedia
22:55 Stawka większa niż życie - serial



08:30 Rajd Dakar 2012
09:15 Mats Point
09:45 Turniej WTA w Brisbane
11:30 Tour de Ski w Oberstdorfie
12:00 Tour de Ski w Oberstdorfie
12:45 Tour de Ski w Toblach
13:30 Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
15:00 Zawody Pucharu Świata w Zagrzebiu
15:45 Tour de Ski w Toblach
16:30 Tour de Ski w Toblach
17:00 Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
18:00 Zawody Pucharu Świata w Zagrzebiu
19:00 Rajd Dakar 2012
19:30 Eurosport Confidential
20:00 Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
21:00 Walka o mistrzowski pas federacji WBA w Helsinkach
23:00 GTA - Droga do Dubaju
23:15 Rajd Dakar 2012
00:00 Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
00:45 Rajd Dakar 2012



06:00 Kawa czy herbata?
08:10 Polityka przy kawie
08:20 Telezakupy
08:50 Will i Dewitt (15) - serial
09:15 Domisie (150) - dla dzieci
09:50 I kudłate, i łaciate (1) - dla dzieci
10:05 Gwiazdne wojny: Wojny klonów (24) - serial
10:35 Matki, żony i kochanki (2) - serial
11:30 Pytając o Boga
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:25 Magazyn rolniczy
13:25 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
15:55 Program rozrywkowy
16:30 Moda na sukces (5559) - serial
16:50 Rajd Dakar 2012 - kronika
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Plebania (1812) - serial
17:55 Klan (2200) - serial
18:35 Jaka to melodia?
19:05 To Timmy! (51) - serial
19:15 Lippy and Messy
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Rajd Dakar 2012 - kronika
20:10 Pogoda
20:25 Ratownicy (7) - serial
21:15 Rezydencja (41, 42) - serial
22:30 Na pierwszym planie
23:05 Zagubieni (1) - serial
23:55 Zagubieni (2) - serial
00:40 Hana-bi - dramat
02:20 Nasza planeta - serial



08:00 Julia (2) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:05 Na Wspólnej (1533) - serial
11:40 39 i pół (1) - serial
12:40 Bez śladu (12) - serial
13:40 Sąd rodzinny (186) - serial
14:40 Detektywi - serial
15:15 W-11 wydział śledczy - serial
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (593) - serial
17:55 Julia (3) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1534) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Ugotowani (7)
22:30 Polowanie na "Czerwony Październik" - film sensacyjny
01:10 Uwaga!
01:25 Człowiek - cel (5) - serial
02:15 Arkana magii



08:00 Listy miłosne - dramat
10:15 Siedmiu samurajów - dramat
13:50 Kolumbowie (1) - serial
15:00 Kolumbowie (2) - serial
16:05 Paranoid Park - dramat
17:55 Superman II - film sf
20:10 The Killing (9) - serial
21:20 The Killing (10) - serial
22:30 Złe wychowanie - thriller
Ignacio i Enrique spotykają się na początku lat 60. w szkole prowadzonej przez księży. Obdarzony anielskim głosem Ignacio jest ulubieńcem dyrektora. Kiedy ten spostrzega, że między Ignacem a Enrique kielkuje miłość, doprowadza do ich rozdzielania.
00:40 Z miłości do krowy - film krótkometrażowy
01:20 Gorzkie mleko - dramat
02:55 Angelus - film obyczajowy



06:10 Biedni milionerzy (2) - serial
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (336) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Obok nas
11:15 Nianie dzikich zwierząt (4)
11:50 Puchar Świata - Tour de Ski w Toblach
13:55 Kabaretowy Klub Dwójki (13)
14:15 Barwy szczęścia (680) - serial
14:50 M jak miłość (879) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:15 Fugu - śmierć dla rozkoszy podniebienia
17:25 Jeden z dziesięciu
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Dakar na obcasach
18:37 Pogoda
18:50 Licencja na wychowanie (9) - serial
19:30 Ja, alkoholik (3)
20:05 Barwy szczęścia (681) - serial
20:40 Rodzinka.pl (7) - serial
21:10 Rodzinka.pl (8) - serial
21:45 Czterdzieści dni i czterdzieści nocy - komedia
23:25 Powrót do życia (6) - serial
00:15 Dr House (150) - serial
01:00 Miasto gniewu - dramat
02:50 Skarb sekretarza (1) - serial



06:00 B jak brzydula (11) - serial
06:30 X Factor
08:00 Ostry dyżur (6) - serial
08:55 Czerwony Orzeł (13) - serial
10:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (17) - serial
11:00 Mango - Telezakupy
12:35 Detektyw Monk (9) - serial
13:30 X Factor
15:05 Czerwony Orzeł (14) - serial
16:10 Ostry dyżur (7) - serial
17:05 Przyjaciele (18) - serial
17:35 Przyjaciele (19) - serial
18:05 Detektyw Monk (10) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (18) - serial
20:00 Bez granic - melodramat
22:30 Bez śladu (7) - serial
23:25 Margot jedzie na ślub - film obyczajowy
01:15 Arkana magii



06:00 Łapu capu ekstra
06:30 Muzyka
07:00 Nie Przegap
07:10 Łapu capu
07:15 Basket+
07:25 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka - komedia
09:05 Siostrzyczki - komediodramat
10:55 Wall Street - pieniądze nie śpi - film sensacyjny
13:15 Niewinne kłamstwa - komediodramat
15:50 Uczciwy przekręt (5) - serial
16:35 Debiutantka - dramat
18:20 Zemsta futrzaków - komedia
19:50 Basket+
20:00 Eureka (4) - serial
20:45 Nie Przegap
20:55 Łapu capu
21:00 Zgorszenie publiczne - komedia
22:35 South Park (4) - serial
23:05 Prawdziwa historia rodu Borgiów (11) - serial
00:05 Prawdziwa historia rodu Borgiów (12) - serial
01:10 Jestem twój - dramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 TV market
07:30 Przygody Animków (48) - serial
08:00 Serial animowany - serial
08:30 Miś Yogi (56) - serial
08:40 Miś Yogi (57) - serial
08:50 Miś Yogi (58) - serial
09:00 Rodzina zastępcza (99) - serial
09:30 Rodzina zastępcza (100) - serial
10:00 Daleko od noszy (85) - serial
10:30 Świat według Kiepskich (160) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (165) - serial
11:30 Panoptikum Roberta Ripleya (43)
12:00 Doktor Oz radzi (19)
13:00 Zamierzmy się żonami (73)
14:00 Pierwsza miłość (1417) - serial
14:45 Trudne sprawy (24) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (166) - serial
17:00 Dlaczego ja? (83) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1418) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (225) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (270) - serial
20:30 Stary, gdzie moja bryka? - komedia
22:00 Jak stracić przyjaciół i zrazić do siebie ludzi - komedia
00:00 Dopóki śmierć nas nie rozłączy (13) - serial
00:30 Zagadkowa noc (760)
02:45 Zza kamery... (21) - kultura



06:35 Muzyczne listy
07:25 Słoneczny patrol - serial
08:25 Dziewczyny z fortuną
09:05 TV market
09:25 Triumf miłości (130) - serial
10:25 Mój grzech (66) - serial
11:25 Kiedy się zakocham (83) - serial
12:25 Muzyczne listy
13:30 Dennis rozrabiaka (66) - serial
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Mój grzech (67) - serial
16:00 Galileo
17:00 Sailor Moon - Czarodziejka z Księżyca (27) - serial
17:30 Sailor Moon - Czarodziejka z Księżyca (28) - serial
18:00 Kiedy się zakocham (84) - serial
19:00 Triumf miłości (131) - serial
20:00 Galileo
21:00 Swobodny lot - film sensacyjny
23:05 Kick bokser IV - film sensacyjny
01:00 STOP Drogówka
02:00 Policyjne opowieści - serial
02:25 Gość Wydarzeń
02:35 To był dzień



08:30 GTA Droga do Dubaju
08:45 Rajd Dakar
09:30 Puchar Świata w Calgary
10:00 Turniej WTA w Brisbane
11:00 Turniej ATP w Dosze
12:00 Puchar Świata - Tour de Ski w Toblach
13:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
15:30 Puchar Świata w Calgary
16:00 Puchar Świata - Tour de Ski w Toblach
17:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
18:15 Puchar Świata w Oberhofie
19:45 Wednesday Selection
19:50 Puchar Świata w Mechelen
21:50 Riders Club
21:55 Golf Club
22:00 Yacht Club
22:05 Wednesday Selection
22:15 Magazyn olimpijski
22:45 Watts
23:00 Rajd Dakar
23:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
00:45 Rajd Dakar

Przegląd propozycji

Poidłem w mróz

Bolączką rolników hodujących zwierzęta jest zamarzająca zimą woda w poidłach. Sposobem na wyeliminowanie tego problemu są specjalne zbiorniki.

Wiele obór, szczególnie wolnostanowiskowych, z założenia jest nieocieplanych, nieogrzewanych, ma dużą kubaturę, ściany boczne częściowo chronione tylko ruchomymi kurtynami i dlatego zimą mogą utrzymywać się w nich temperatury poniżej zera. Konsekwencją takiego stanu rzeczy to niska temperatura wody pitnej, a nawet jej zamarzanie w poidłach. Na rynku dostępna jest bardzo bogata oferta poidel niezamarzalnych. Niezależnie od ich konstrukcji i cech użytkowych, powinny one spełniać ściśle określone wymagania. Przede wszystkim muszą być odporne na uszkodzenia mechaniczne, poidła metalowe muszą być odporne na korozję, materiał, z którego

wykonane są poidła z tworzyw sztucznych powinien być bezpieczny i nieszkodliwy dla bydła, wewnętrzne powierzchnie poidel powinny być gładkie i zaokrąglone.

Istnieją dwa rodzaje poidel niezamarzających: izolowane i podgrzewane. Poidła izolowane (mrozoodporne do -30°C) zasadą działania przypominają termos. Zbudowane są z tworzywa sztucznego, posiadają podwójne ścianki - zewnętrzną i wewnętrzną oraz znajdującą się między nimi warstwę pianki poliuretanowej. Dzięki warstwie izolacyjnej woda pitna utrzymuje stałą temperaturę 3-5°C zimą i 10-12°C latem. O ilości dostarczanej do poidła wody z sieci wodociągowej decyduje zawór pły-

wakowy. Istotnym wyposażeniem tego typu poidła jest kula zamykająca otwór z wodą w zbiorniku od góry. Pobieranie przez zwierzęta wody z takiego poidła wiąże się z koniecznością pokonania oporu kuli zamykającej, charakteryzującej się na ogół średnicą około 25 cm. Spożyta woda jest natychmiast uzupełniana. Poidło tego typu może być jedno- lub dwukulowe. Jednokulowe o pojemności 25-40 litrów wody przeznaczone jest dla 10-20 krów, a dwukulowe o pojemności 80-100 litrów stosuje się dla grup technologicznych liczących 20-40 krów.

Przy bardzo niskich temperaturach otoczenia doskonale zdają egzamin poidła podgrzewane. Warunkiem ich użytkowania jest



dostęp do źródła energii elektrycznej, która jest niezbędna do zasilania elementu grzejącego, umieszczonego najczęściej pod miską lub bezpośrednio w zbiorniku z wodą. Poidła takie wyposażone są również w termostaty, który reguluje temperaturę włączając lub wyłączając grzałkę.

Oprócz prawidłowego doboru poidel, pamiętać musimy również o właściwym zabezpieczeniu instalacji wodociągowej. W przypadku rur doprowadzających wodę, biegnących na wierzchu, konieczne jest ich docieplenie specjalną otuliną. Jeśli jednak to nie pomoże, koniecznym staje się zastosowanie

pomp obiegowych, wymuszających stały ruch wody w instalacji wodociągowej. Korzystniejszym rozwiązaniem jest poprowadzenie rur pod posadzką, gdzie temperatura nie powinna spaść poniżej zera.

Pamiętajmy, że krowy pobierają wodę średnio 10 razy w ciągu doby, przy czym najwięcej (30-50% całodobowego pobrania) wypijają w ciągu pierwszej godziny po doju. Tempo picia bywa różne - od 5 litrów na minutę do kilkunastu, a nawet 20.

Cena poidła, w zależności od rodzaju i wielkości, waha się od 1000 do 2500 zł.

Piotr Wołyński

Hodowla

Jakość, nie nostalgia

W gospodarstwach ekologicznych renesans przeżywają ostatnio dawne, zapomniane gatunki zwierząt. Choć dają słabe wyniki w hodowli intensywnej, idealnie nadają się tam, gdzie ilość nie ma takiego znaczenia jak jakość.

Zacznijmy od bydła. Tu pozwoli na swoje rdzenne tereny, czyli Pomorze i Kujawy, wkracza bydło rasy polskiej czerwonej. Hodowane było ono na polskich ziemiach od najdawniejszych czasów. Słynie z mleka będącego bardzo dobrym surowcem do serów. Inną powracającą rasą jest białogrzbieta - to bydło od wieków bytujące w Polsce, doskonale wykorzystujące pasze i wytrzymałe na miejscowe warunki. Bydło tej rasy można użytkować przede wszystkim w kierunku mlecznym i mięsnym.

Popularne w gospodarstwach ekologicznych stają się także stare rasy trzody chlewnej. Złotnicka pstra charakteryzuje się dobrą jakością mięsem i słoniną. Z kolei świnia puławska dobrze przystosowuje się do warunków środowiska i trudnych warunków utrzymania, jest odporna i niewybredna w stosunku do paszy. Właściwie wykorzystuje pastwisko. A świnie złotnickie białe selekcionowane były w kierunku zwiększenia miłośności tuszy. To typ mięsny, późno dojrzewający, o średnim tempie wzrostu.

Na wsi coraz częściej można też spotkać owce wrzosówki. To jedna z najstarszych rodzimych ras owiec. Już od XVII wieku występowała w rejonie północno-wschodniej Polski. Jest doskonale przystosowana do chowu w trudnych warunkach klimatyczno-środowiskowych oraz mało wymaga-



Do łask wraca owca wrzosówka

jąca, jeśli chodzi o paszę. Z kolei owca świnia jest najbardziej prymitywną z utrzymywanych w kraju ras owiec. Ciągłe zagrożenie jest wyginięciem. Owce te nie wymagają opieki człowieka, doskonale nadają się więc do wypasu na nieużytkach oraz pielęgnacji krajobrazu na terenach cennych przyrodniczo.

Na wsi gospodynie coraz częściej wprowadzają także zielononózki kuropatwiane, kury rasy ogólnoużytkowej. Są one przystosowane do polskiego klimatu i ekstensywnych warunków chowu. Warunkiem koniecznym przy hodowli tej rasy jest zapewnienie jej obszernego wybiegu. Mięso zielononózki kuropatwianej ma

znakomity smak, a jaja odznaczają się obniżoną zawartością cholesterolu. Do chowu przydatna jest w stadach do 200 sztuk.

Wielu rolników podkreśla, że warto przywracać stare rasy zwierząt. Te rodzime są doskonale przystosowane do lokalnych, trudnych warunków środowiskowych. Są długowieczne i bardziej odporne na choroby. Pozwalają na uzyskanie produktów lepszej jakości i o lepszych walorach smakowych. Jest więc możliwość otrzymania za nie wyższych cen, co dla gospodarki jest, przy obecnej sytuacji na rynku rolnym, niezmiernie ważne.

(pw)

ARiMR

Hektar w tą, hektar w tamtą

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa od lat proponuje programy, z których skorzystać mogą młodzi, chcący na przykład powiększyć swoje gospodarstwo. Czasem po otrzymaniu pieniędzy z agencji okazuje się jednak, że grunty, które chce kupić młody rolnik, różnią się od tych zadeklarowanych we wniosku do ARiMR. Co wtedy?

Zgodnie z zasadami, w przypadkach różnic w powierzchni użytków rolnych, zadeklarowanych do nabycia we wniosku o przyznanie pomocy w ramach działania „Ułatwianie startu młodym rolnikom” i w dołączonym do niego biznesplanie, a powierzchnią rzeczywiście nabytych gruntów, beneficjenci składający wnioski o przyznanie pomocy w 2011 r. powinni wystąpić do dyrektora oddziału regionalnego ARiMR o modyfikację założeń biznesplanu w zakresie zmiany powierzchni. Mają na to do 150 dni, licząc od dnia doręczenia decyzji o przyznaniu pomocy.

Drugim warunkiem wyrażenia zgody na zmianę w zakresie po-

wierzchni jest to, że beneficjentowi przysługiwałaby pomoc w kolejności wynikającej z przyznanej liczby punktów na podstawie zmienionej powierzchni użytków rolnych, a złożony przez niego wniosek o przyznanie pomocy finansowej mieściłby się w limicie środków w danym województwie, określonym w przepisach w sprawie podziału środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

Przepis ten umożliwia beneficjentom w sytuacjach losowych przejęcie innego gospodarstwa niż pierwotnie zostało wskazane we wniosku o przyznanie pomocy i w biznesplanie.

(pw)

REKLAMA

SPRZEDAM

Renault Kangoo 1,9 D (64 KM) 2003 rok, pierwszy właściciel, oryginalny przebieg 288 000 km kupiony w salonie, ABS, radio CD, centralny zamek, 2 poduszki. Wystawiam FV.

Renault Mascott 2,8 DCI, (110 KM), 2003 rok, przebieg 288 tys., kontener + winda, wymiary kontenera 5,1 x 2,2 x 2,2 (10 europalet), 3,5t masy całkowitej, prawo jazdy kat. B. Wyposażenie: ABS, centralny zamek, elektryczne szyby i lusterka, wspomaganie kierownicy, klimatyzacja. Wystawiam FV.

tel. 600 403 816

www.empik.com

TYGODNIK REGIONU
WABRZESKIEGO

Powiat

Finał szlachetnej paczki

Za nami koncert będący zwieńczeniem projektu „Szlachetna paczka” Przyszedł czas na podsumowanie tegorocznej akcji.

W Szkole Podstawowej nr 2 odbył się uroczysty finał akcji „Szlachetna paczka”. To ogólnopolski program pomocy ubogim rodzinom. Wolontariusze docierają do rodzin w potrzebie i włączając je do projektu stając się opiekunem wybranej rodziny i dbając o to, by otrzymała ona jak najlepszą pomoc. To już XI edycja projektu. W naszym mieście akcję realizuje od trzech lat Anna Falkowska.

W tym roku pomoc w ramach „Szlachetnej paczki” otrzymało 16 rodzin. Oprócz prywatnych osób w przygotowanie paczek zaangażowali się pracownicy Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie, starostwa, urzędu marszałkowskiego, Biura Prawnego Telewizji Polskiej, pracownicy PKO BP z Warszawy oraz Szkoła Podstawowa w Łobdowie, Przedszkole Miejskie „Bajka” razem z filią w Wąbrzeźnie, wąbrzeskie liceum, Gimnazjum nr 1 (harcerze) w Wąbrzeźnie, harcerze z ZS w Myśliwcu, wąbrzeska „Dwójka”.

- Coraz bardziej w akcję angażuje się społeczność lokalna, pracownicy urzędów – mówi Anna Falkowska, koordynator „Szlachetnej paczki” w Wąbrzeźnie. – Paczki w tym roku były bardzo bogate. Oprócz żywności i środków chemicznych znalazły się w nich m.in. odzież, lodówki, wersalki, mikrofalówka, miksery, żelazka a nawet jedna pani otrzymała 2 tony węgla. Przy transporcie jednej z paczek pomagali strażacy z Książek, którym bardzo dziękuję za pomoc. Rodziny bardzo się cieszyły, ale chyba najbardziej widać było to po dzieciach, które pisały z radości.

Koncert w „Dwójce” stanowi zwieńczenie tej szlachetnej akcji. Biletem wstępu na uroczystość był produkt spożywczy, środek czystości lub dar pieniężny. W tym roku „Dwójka” objęła pomocą osobę niepełnosprawną i za zebrane pieniądze zakupi m. in. rower

stacjonarny do rehabilitacji.

W świąteczny nastrój piękną interpretacją kolęd wprowadził publiczność zespół wokalny z SP2 pod kierunkiem Doroty Pyć i Janusza Przybyło. Uczniowie z klasy integracyjnej IIIa zaprezentowali jasełka.

Dzięki zaangażowaniu i bez-

interesownej pomocy wielu ludzi, święta dla tych 16 rodzin będą szczęśliwe i spokojne. Oprócz pomocy materialnej zyskali, coś o wiele więcej – poczucie, że nie są pozostawieni samym sobie w ciężkich chwilach.

Paulina Grochowalska,
fot. PG, nadesłane



Sala wypełniła się w 100%



Strażacy z Książek pomogli w transporcie paczki



Harcerze z Gimnazjum nr 1 u rodziny, dla której przygotowali paczkę



Sprzedaż ozdób świątecznych



Finał akcji



Uczniowie przygotowali program artystyczny



Harcerki Julia i Anna z ZS w Myśliwcu

REKLAMA

F.H.U. OLEK
HURTOWNIA DYWANÓW
OSTROWITE 22
87-400 GOLUB-DOBRZYŃ
TEL.KOM. 501 621 145

ZAPRASZAMY
NA GWIAZDKOWY KIERMASZ
DYWANÓW I WYKŁADZIN

DUŻY WYBÓR
NISKIE CENY

<http://www.fhuolek.ecom.com.pl>

INFORMATOR

- Pogotowie**
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

„NZOZ Nowy Szpital Wolności 27
tel.56 688 17 25

Komenda Powiatowa Policji
numer alarmowy 997
lub 112 z telefonów kom.
Wolności 28
tel. 56 687 72 21

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.
Matejki 11
tel. 56 689 09 00

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

Administracja:
Starostwo Powiatowe
Wolności 44
tel. 56 688 24 50

Urząd Miejski w Wąbrzeźnie
Wolności 18
tel. 56 688 45 00

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

Urząd Gminy w Książkach
tel.(056) 68 88 167

Miejski Punkt Informacji
ul. Poniatowskiego 8
tel. 056 471 99 60

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
Macieja Rataja 2
tel. 56 687 17 77

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
1 go Maja 46
tel. 56 688 17 55

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
Wolności 27a
tel. 56 687 33 15

Zarząd Dróg Powiatowych
1 go Maja 61
tel. 56 687 13 79

PKP Informacja
tel. 56 621 30 44, 56 699 50 09

PKS
tel. 56 688 14 62

Horoskop 29 grudnia - 4 stycznia

Koziorożec (22.12.-20.01.)

 Wydarzenia nadchodzących dni przygotowują Cię do rozpoczęcia nowej fazy życia. Nie ma wątpliwości, że właśnie teraz rzucisz ziarno, które w przyszłości zaowocuje zmianami. Będziesz musiał być bardzo ostrożny w kontaktach z partnerem lub pracodawcą. Jeśli jednak czekałeś na impuls, który pomógłby wystartować z nowym przedsięwzięciem, wreszcie go dostaniesz.

Wodnik (21.01.-19.02.)

 To, co w najbliższych dniach uda Ci się osiągnąć, okaże się wyjątkowo trwałe. Twoje dzisiejsze sukcesy mogą być też owocem wcześniejszych starań i decyzji. Układ nie sprzyja całkowitej bez trosce, nadchodzące tygodnie będą dla niektórych Wodników czasem próby. Czekaj na zdarzenie lub wypatruj znaku, który obudzi w Tobie nadzieję. W sercu wiosna.

Ryby (20.02.-20.03.)

 Z jednej strony pojawiają się sygnały, że możesz startować z realizacją planu albo że Twoje wysiłki przynoszą rezultaty. Z drugiej zaś może się okazać, że przedsięwzięcie lub związek przestały dawać korzyści, lepiej więc szybko się z niego wycofać. Pamiętaj, że nie Ty jedna zmagasz się z życiem: postępowanie oraz decyzje pewnych osób wynikają z trudności, które przeżywają.

Baran (21.03.-21.04.)

 Zaczynasz odkrywać nowe terytorium. Możesz to rozumieć zarówno jako poznanie nowych miejsc i osób, ale także jako odkrywanie nieznanych dotąd możliwości. Jedyny problem polega na tym, że inicjatywa nie wyjdzie od Ciebie: katalizatorami zmian będą ludzie i okoliczności. Pamiętaj jednak, że mniej istotne od tego, co Cię spotka, jest to, jak sobie z tym poradzisz.

Byk (21.04.-21.05.)

 Nadchodzi pora zmian, od których będą zależały losy Twojej kariery lub aspiracji. Jeśli pracodawca będzie miał dla Ciebie alternatywne propozycje – przyjmij je, powinny być niezwykle korzystne. To też dobra pora na szukanie nowej pracy lub rozmowy o jej ewentualnej zmianie. W sprawach sercowych burza: to czy zdecydujesz się zostać, czy odejść, zależy od siły Twojego uczucia.

Bliźnięta (22.05.-22.06.)

 Ludzie będą bardziej otwarci oraz skorzy do pomocy i okazywania uczuć. Jeśli przyjmiesz zaproszenie otrzymane dosłownie w ostatniej chwili, będziesz miał okazję nawiązać bardzo cenne kontakty. Może być i tak, że dzięki koledze poznasz osobę, która zainteresuje Cię nowymi pomysłami. Jakaś przyjaźń może zostać ostatecznie zerwana.

Rak (22.06.-22.07.)

 W nadchodzących dniach uda Ci się uporać z poważnym zadaniem, podjąć ważną decyzję albo dotrzeć do końca długiej drogi. Staraj się polegać na własnych ocenach i czerpać z własnych zasobów. Nie licz na to, że ktoś wyciągnie pomocną dłoń. Ważne, abyś był teraz wzorem prawości: droga na skróty, błędy czy łamanie zasad mogą wydawać Ci się czymś do przyjęcia. To błąd.

Lew (23.07.-23.08.)

 Układ gwiazd spowoduje, że zostaniesz wyrwany ze stanu błogiej nieświadomości. Może zesać Ci przebłysk geniuszu i pozwolić przeżyć niezapomniane chwile. Może być i tak, że spowoduje nieporozumienia. Na pewno w najbliższych dniach przeżyjesz niespodzianki, dlatego powinieneś być przygotowany i otwarty dosłownie na wszystko. Czeką Cię wiele ciekawych odkryć.

Panna (24.08.-23.09.)

 Gwiazdy zapowiadają zamknięcie pewnego rozdziału, co może oznaczać, że albo wypełnisz którąś z życiowych ról, albo zakończysz jakiś etap w sprawach domowych. Nadchodzące dni to dobra pora na przeprowadzkę lub dokonanie poważnych zmian. Te jednak powinny być przemyślane, gdyż układ planety nie sprzyja podejmowaniu radykalnych decyzji pod wpływem emocji.

Waga (23.09.-22.10.)

 W nadchodzących dniach Twój urok zawojuje każdego, jeśli więc chcesz się z kimś zaprzyjaźnić albo do kogoś zbliżyć, przystąp do ofensywy. Nie myśl jednak, że gwiazdy przygotowały dla Ciebie wyłącznie miłe i budujące zdarzenia. Spotka Cię kilka niespodzianek. Uważaj, co i do kogo mówisz, zwłaszcza jeśli jest to opinia negatywna, mająca pokrzyżować komuś plany.

Skorpion (24.10.-22.11.)

 W nadchodzących dniach nie przyjdzie łatwo i bezboleśnie, co oznacza, że w każdej ofercie lub umowie znajdziesz jakieś warunki i zastrzeżenia. Jeśli zaś chodzi o miłość, romanse i związki, to okaże się na przykład, że księżę jest żabą, a księżniczka kuleje. Spróbuj się z tym pogodzić, a – paradoksalnie – na pewno nie stracisz, gdyż wszystko, na co się zdecydujesz, przejdzie próbę czasu.

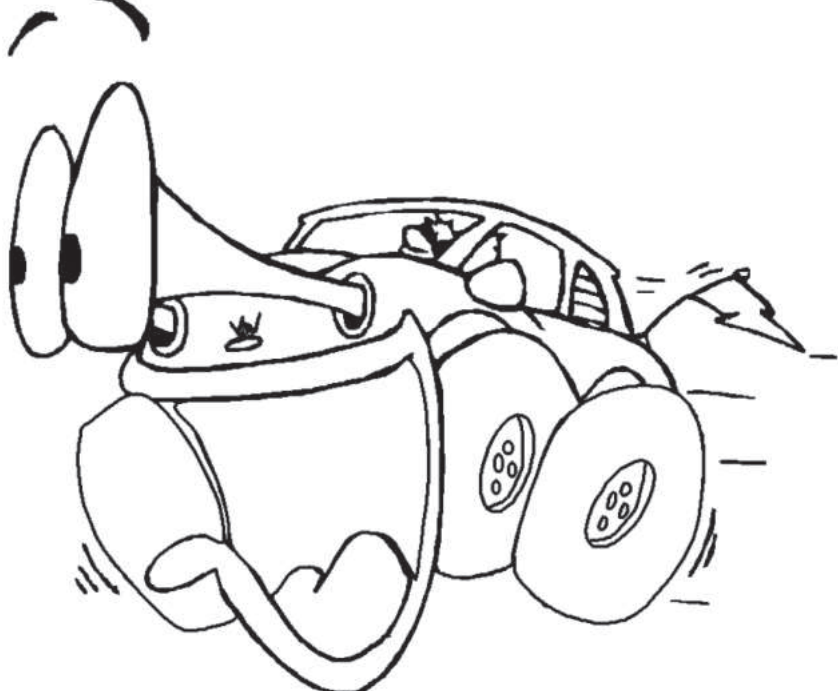
Strzelec (23.11.-21.12.)

 Najważniejsze będą: cierpliwość, strategia, negocjacje. Ludzie nie będą zgadzali się z Tobą w stu procentach, więc przy okazji przekonasz się, kto jest przyjacielem, a kto nie. W nadchodzących dniach czeka Cię nie tylko ciężka praca, ale i odrobina rozrywki, na co zresztą zasłużyłeś. Zaczyna się bardzo pomyślny dla Ciebie okres.

wrózka Adelajda

Pogoda	Czwartek 29.12.2011				
	dzień 7:00 – 19:00		temperatura	ciśnienie	wiatr
			minimalna/odczuwalna/maksymalna		śnieg
	noc 19:00 – 7:00		1/5/6	1002 hPa	25 km/h
			0/3/4	999 hPa	28 km/h
	Piątek 30.12.2011				
	dzień 7:00 – 19:00		-1/3/4	985 hPa	24 km/h
	noc 19:00 – 7:00		-2/3/4	994 hPa	25 km/h
	Sobota 31.12.2011				
	dzień 7:00 – 19:00		-3/2/3	1005 hPa	16 km/h
noc 19:00 – 7:00		-3/-1/0	1010 hPa	12 km/h	0 mm
Niedziela 1.01.2012					
dzień 7:00 – 19:00		-3/1/2	1006 hPa	16 km/h	0 mm
noc 19:00 – 7:00		-1/5/6	996 hPa	12 km/h	0 mm

Zabawa dla dzieci – kolorowanka



HUMOR

Jeśli drogę przebiegnie Ci czarna babcia, czarna wnuczka, czarny Mruczek, czarna Kicia, czarna kurka, czarna gaska, czarny bociek, czarna żabka, a na ostatku kawka, też czarna, to znaczy, że dziadek zamiast rzepki wyciągnął kabel wysokiego napięcia.

Amerykański milioner na łożu śmierci dyktuje testament: – Mojemu kuzynowi Johnowi zapisuję wszystkie akcje i posiadłość nad morzem, mojej wiernej kucharce – rezydencję na Jamajce, a mojemu siostrzeńcowi Billowi, który zawsze twierdził, że najważniejsze jest zdrowie – moje buty sportowe, raketę tenisową i kostium.

Krzyżówka tematyczna

KULINARIA

numer 1



Pionowo

1. wschodni napój orzeźwiający sporządzany z mąki owsianej lub prosa
2. napój alkoholowy z rumu zmieszanego z gorącą wodą i osłodzonego
3. półwytrawne wino portugalskie
4. kotlet w formie kuleczki z mięsa lub ryby
5. małe pierożki z różnorakim nadzieniem podawane np. z czerwonym barszczem
6. wino hiszpańskie, sherry
9. zawieszisty płyn podawany jako dodatek do np. mięs
11. obsmażanie produktu na oleju lub maśle tak, by zewnętrzna, przysmażona warstwa zatrzymywała soki
12. miękki ser podpuszczkowy o ostrym smaku z warstewką pleśni na powierzchni
14. rodzaj włoskich pierożków
16. likier kminkowy o mocy około 40%
17. hawajska potrawa z kolokazji i kurcząt
19. cukierki z miękkiej masy mlecznej lub z cukru i syropu ziemniaczanego; nadziewane lub bez nadzienia
23. jadalne wnętrzności zwierząt
24. węgierskie wino produkowane na bazie tokaju
25. kawa, herbata, kakao rozpuszczalne nie wymagające parzenia
26. grecki napój alkoholowy
28. wino musujące
29. danie wielkanocne z białego sera z dodatkiem żółtek, masła i rodzynek
30. napój alkoholowy z przefermentowanych owoców np. winogron
34. JAŁOWCÓWKA
36. napój alkoholowy otrzymywany przez destylację melasy z trzciny cukrowej

Rozwiązanie (MILITARIA numer 4)



Poziomo

3. potrawa z mózgu wieprzowego lub cielęcego
7. masa czekoladowa, którą powleka się wyroby cukiernicze
8. twardy, drobny cukierek o różnym smaku, pakowany zwykle w ruloniki
10. ostre marynaty warzywne
12. francuskie wino czerwone lub białe, od miasta Bordeaux
13. pikantna przyprawa
15. gatunek kubańskiego rumu
18. napój z suszonych liści tej rośliny zaparzanych gorącą wodą
19. papka z jarzyn ziemniaczana miacka
20. wytrawne wino bułgarskie
21. DZIARNINA; skrzystalizowany miód pszczeli
22. słodki sos do deserów przyrządzany z ubitych żółtek, cukru i białego wina
27. zespół smakowo-zapachowych cech wina; zapach, aromat wina
28. produkt otrzymywany z mleka przez wydzielenie z niego białka i tłuszczu w postaci skrzepu kwasowego lub podpuszczkowego
29. afrykańskie piwo wyrabiane z prosa
31. artykuły spożywcze z ciasta oraz owoców lub mięsa spożywane po upieczeniu
32. potrawa z płata mięsa lub ryby oczyszczonego z kości lub ości
33. moszcz szczepiony drożdżami winnymi
34. część goleni cielęcej
35. PORTWAJN; portugalskie białe wino
37. zupa z mleka z dodatkiem żółtka
38. zupa owocowa, głównie z jabłek i gruszek
39. gatunek czerwonego wina bordoskiego



KOLACZE

Składniki:

Ciasto:

- 6 g drożdży
- 60 g mleka
- 1 jajko
- jaja (1 sztuka)
- sól

Kruszonka:

- 10 g mąki pszennej
- 50 g cukru pudru do posypania

Masa twarogowa:

- 80 twarogu półtłustego
- 30 g cukru
- skórka cytrynowa

Masa makowa:

- 60 g maku
- 20 g cukru
- skórka cytrynowa

Sposób przyrządzenia:

Do drożdży dodać szczyptę cukru, część mleka i mąkę, wymieszać. Ciasto ma mieć konsystencję kwaśnej śmietany. Drożdże odstawić w ciepłe miejsce na około 30 minut. Do reszty mąki dodać cukier, jedno jajko, startą skórkę cytrynową, sól, roztopione masło, resztę mleka i wyrośnięte drożdże. Wszystko delikatnie wymieszać i wyrobić. Ciasto pozostawić do wyrośnięcia, następnie podzielić na 8 takich samych części, które rozwałkować na pergaminie wysmarowanym masłem. Po wyrośnięciu zrobić dołek na środku, który wypełnić dżemem, twarogową albo makową masą, można też posypać kruszonką. Kolacze pozostawić do wyrośnięcia, piec w nagrzanym piekarniku do zrumienienia. Upieczone posypać cukrem pudrem.

Masa twarogowa: twaróg utrzeć na gładką masę, dodać jajko, cukier, gałkę muszkatołową, startą skórkę cytrynową, optukane i sparzone rodzynki. Wszystkie składniki wymieszać.

Masa makowa: drobno zmielony mak wsypać do gorącego mleka. Gotować na małym ogniu i co jakiś czas mieszać. Kiedy masa zgęstnieje, dodać do niej cukier, przyprawę piernikową, startą skórkę cytrynową, rodzynki. Całość gotować, co pewien czas mieszając i pozostawić do schłodzenia.

Zwyczaj

Sylwester pod lupą

Przed nami Sylwester. Świętujemy go, choć tak naprawdę gdyby spytać dlaczego to pewnie 90% pytanych nie potrafiłoby odpowiedzieć.

To, że 1 stycznia świętujemy Nowy Rok zawdzięczamy Juliuszowi Cezarowi - twórcy kalendarza juliańskiego. Cezar postanowił, że rok rozpoczynał się będzie właśnie w styczniu, który w Rzymie poświęcony był Janusowi - bogu o dwóch twarzach, który symbolizował początek i koniec. Zresztą do dziś stycznia w różnych kulturach ma różne nazwy. U nas nazwa tego miesiąca pochodzi od faktu, że styka się on z poprzednim rokiem. Angielska nazwa stycznia „January” odnosi się do boga Janusa. Anglo-sasi do X wieku styczeń nazywali „Wolf monath”, czyli miesiącem wilka, ponieważ właśnie z jego nastaniem coraz więcej wilków zapuszczało się pod ludzkie domostwa w poszukiwaniu pożywienia. Idąc dalej tropem Anglo-sasów wieżyli oni, że 2 stycznia jest najbardziej pechowym dniem w roku, a osoby urodzone tego dnia czeka śmierć w mękach. Rzymskim odpowiednikiem współczesnych imprez sylwestrowych były saturnalia. Saturnalia obchodzono przez kilka dni od 17 grudnia. Było to święto pojednania i równości. Zawieszano wówczas prowadzenie wszelkiej działalności gospodarczej, niewolnicy świętowali na równi z wolnymi. Saturnowi składano ofiary, a orszaki weselących się ludzi zmierzały przez całe miasto na uczty i zabawy.

Kościół katolicki na początku

swojego istnienia uznał celebrowanie nowego roku za herezję. Jednak w miarę rozszerzania się zasięgu kościoła biskupi nie mogli już zabronić tego zwyczaju i dlatego postanowiono, by 1 stycznia obchodzić nie jako nowy rok, ale „Uroczystość obrzezania Pana naszego Jezusa Chrystusa”. Znalezione nawet odpowiedni fragment Ewangelii wg. Św. Mateusza: „A gdy się spełniło osiem dni, aby obrzezano dzieciątko, nazwano imię Jego Jezus, które nadane było od anioła, pierwsi niżli się w żywocie poczęło.” Proste obliczenie wskazuje, że 8 dni po 24 grudnia wypada 1 stycznia. W średniowieczu nowy rok rozpoczynało Boże Narodzenie. Dopiero w 1582 roku papież Grzegorz VIII wrócił do 1 stycznia jako pierwszego dnia roku. Przy okazji papieżowi, który zreformował kalendarz oberwało się od prostych ludzi. Papież chcąc wyrównać obliczenia matematyczne kalendarza musiał „obciąć” z kalendarza 10 dni. Ludzie nie mogli pojąć jak mogli pójść spać 5 października, a obudzić się 14.

Największa katolicka impreza sylwestrowa miała miejsce 1 stycznia roku 1000. Okrągła data skłaniała chrześcijan do tego, by uważać, że nastąpi wówczas koniec świata. Ich przekonanie wzmagała także legenda o potworze Lewiatanie. To apokaliptyczne monstrum miało zostać uwiecznione w podziemiach Rzy-

mu przez papieża Sylwestra I. Pech chciał, że w roku 999 papieżem był Sylwester II. Ludzie wierzyli, że Sylwester I uwięził potwora, a Sylwester II go wypuścił. Kiedy tak się nie stało, a koniec świata nie nastąpił w Rzymie wybuchła wielka radość. Świętowano przez długie godziny.

Największych współczesnych sylwestrowych imprezowiczów zawstydziliby babilończycy, którzy na dzień nowego roku świętowali 11 dni! Ze względu na swój księżycowy kalendarz ich nowy rok wypadał jednak nie w styczniu, ale w marcu. To babilończykom zawdzięczamy także wynalazek noworocznych postanowień. Naukowcy odczytali niektóre takie postanowienia z glinianych tabliczek odnalezionych w dzisiejszym Iraku. I jeszcze ciekawostka związana z noworocznymi postanowieniami: 60% postanowień to te dotyczące zrzucenia zbędnych kilogramów.

Symbol Nowego Roku przedstawiany jako małe dziecko przychodzące na miejsce starego człowieka to wynalazek grecki. Starożytni mieszkańcy Aten świętowali nowy rok obnosząc noworodka dookoła agory.

Na koniec należy dodać, że świętowanie Sylwestra z matematycznego, astronomicznego, historycznego czy wreszcie kulturalnego punktu widzenia nie ma sensu, ponieważ 1 stycznia to data wymyślona jako pierwszy dzień roku. Nie ma związku tak jak w innych kulturach ze zjawiskami przyrodniczymi czy astronomicznymi. Ale w końcu prawdziwym imprezowiczom powód zabawy, choćby nawet najbardziej naciągany, nie przeszkodzi w dobrej zabawie.

PW

Wąbrzeźno

Odnaleźć secesję

Przechodząc ulicą 1 maja w Wąbrzeźnie warto zwrócić uwagę na kamienice, a właściwie na szczegóły tych kamienic. Zresztą całe Wąbrzeźno pełne jest świadectw swojej secesyjnej architektury. Dziś pomożemy je odnaleźć i zachęcić do własnych poszukiwań.

Najpierw trochę o kulisach stylu architektury secesyjnej. Secesja stanowiła próbę stworzenia nowego stylu bez odniesienia do historii, lecz wyłącznie na podstawie motywacji estetycznej i natchnienia twórcy. Ten sposób tworzenia spotkał się z silną krytyką wielu współczesnych, podkreślających, że wcześniejsze style powstawały w inny sposób – rzekomo drogą ewolucji wynikającej z czynników środowiskowych.

Architektom nie chodziło za bardzo o kwestie rozwiązań urbanistycznych. Bardziej chodziło im o to, by budynek przyciągał wzrok pięknymi ozdobami. W późniejszym czasie architekci skupiali się już bardziej nie tylko na ornamentach. Szczególnie dbali o budynki użyteczności publicznej np. dworzec czy starostwo w Wąbrzeźnie.

Budynki użyteczności publicznej, choć wykazujące się innowacyjnością, korzystały z wątków romantycznych i elementów zarówno neoromańskich, jak i neogotyckich.

Respekt wobec natury przejawiał się w ornamencie i strukturze budynku. Ornament secesyjny miał nie tylko podkreślać konstrukcję i tektonikę budynku, lecz także stanowił symboliczne przedstawienie jego funkcji. Wśród ornamentyki secesyjnej pojawiają się stylizowane formy roślinne, postacie i maski długowłosych kobiet, formy przypominające niekiedy draperie lub skórę, reliefy wypełniające niekiedy całą powierzchnię ścian zewnętrznych. Elewacje posiadają ciągłą i płynnie przechodzącą powierzchnię, widoczne jest zamiłowanie do miękkich i krzywych linii i wyoblen. Ornament obejmuje także detale wykończenia budynku, takie jak kłamki czy balustrady schodów.

Ulubione kwiaty artystów secesyjnych: irysy, pelargonie, bratki, cyklameny, kalie, słoneczniki, chryzantemy, róże, osty, lilie, liście dzikiego wina, nenufary i inne kwiaty wodne, kwiaty i liście kasztanowca, zboża i wiele, wiele innych. Charakteryzowały je długie, skręcające się łodygi. Część kwiatów miała swoje korzenie w sztuce japońskiej, która wywierała duży wpływ na styl secesyjny. Drzewa były często przedstawiane bogato ukwiecone i owocujące, także w doniczkach. Bardzo ładny przykład

ornamentu kwiatowego to okucie drzwi w willi na ul. 1 maja, które przedstawia mak. O ozdoby roślinne nie trudno także na budynku dworca w Wąbrzeźnie.

Idąc ulicą 1 maja warto spojrzeć w górę na kamienicę, w której obecnie kupić możemy wędliny. Na samym jej szczycie znajduje się ozdobny fronton z ozdobą w kształcie kobiecej głowy.

Kobieca postać jest bardzo popularna w ornamentyce secesyjnej. Kobieta zwykle jest przedstawiona jako naga, ewentualnie zakryta własnymi włosami albo przylegającą bardzo delikatną i cienką szatą. Ma smukłą sylwetkę, o drobnych kościach, wąskich ramionach i małych piersiach. Również głowa zwykle jest dość mała, ale za to z bardzo bujnymi, rozwianymi włosami. Sylwetka jest dość chłopciska, ale włosy często splecione i przechodzące w geometryczny bądź floralny ornament mają wydzźwięk silnie erotyczny.

Przy ul. 1 maja znajduje się także kamienica, której jeden z elementów ornamentyki przedstawia...muchę. Nie jest to przypadek.

Ulubione zwierzęta artystów secesyjnych to przede wszystkim ptaki: pawie, łabędzie, pelikany, sowy, jak również owady: ważki, motyle, koniki polne i chrabąszcze. Zwierzęta te ze względu na swój wygląd tak bardzo podobały się w okresie secesji. Łabędzie przyciągały giętkimi szyjami, pawie i motyle bardzo kolorowymi piórami i skrzydłami, a chrabąszcze i ważki mieniącymi się w słońcu pancerzykami i skrzydełkami. Artyści czerpali inspiracje także ze zwierząt wodnych, dryfujących w odmętach i falach. Były to ośmiornice z wijącymi się odnóżami, meduzy czy rozgwiazdy. Motywy zwierzęce były wykorzystywane zarówno w architekturze, malarstwie, jak również w biżuterii, ceramice a nawet modzie.

PW

Nieruchomości

Jeden budynek - wielu lokatorów

Średnia szkoła w Dębowej Łące? Trudno w to uwierzyć, ale przez 5 lat w tutejszym pałacu mieściła się Państwowa Szkoła Rolniczo-Handlowa. Sam pałac nie miał jednak szczęścia do lokatorów.

W Kalendarzu Pomorza z 1928 roku udało nam się znaleźć unikatowe zdjęcie przedstawiające pałac w Dębowej Łące w okresie kiedy znajdowała się tam szkoła rolniczo-handlowa. Innym unikatowym źródłem informacji o szkole jest księga pamiątkowa, którą przesłano z Polski do USA w 150. rocznicę powstania państwa. W księdze znajdowały się wpisy wszystkich szkół średnich z terenu Polski. Był tam również wpis szkoły w Dębowej Łące.

Szkoła średnia nie przetrwała próby czasu i zamknięto ją w 1930 roku. Zresztą lokatorów pałacu w Dębowej Łące było wielu i często się zmieniali.

Od 1895 roku w pałacu miał swoją siedzibę zakon oraz

seminarium duchowne Ojców Ewangelistów. Ojcowie wybudowali w 1901 roku na północnym skraju parku kościół w stylu neogotyckim na potrzeby licznej gminy ewangelickiej.

W latach 1920-1924 znajdował się tu zakład wychowawczy dla panien prowadzony przez Siostry Służebniczki Niepokalanego Poczęcia NMP. Ta szkoła także nie przetrwała długo. W 1924 roku Ojcowie Zgromadzenia Ducha Św. zorganizowali szkołę dla chłopców. Od 1925 do 1930 roku znajdowała się tu rzeczona szkoła rolniczo-handlowa. Po zakończeniu nauki w tej szkole budynek pozostał bez właściciela. W 1932 roku wydzierżawiły go Siostry Zgromadzenia Pasterek od Opatrzności Bożej i urządziły tu



Państwowa Szkoła Rolniczo-Handlowa w Dębowej Łące (pow. wąbrzeński)

nowicjat.

Po ataku Niemiec na Polskę w 1939 roku przetrzymywano tu aresztowanych księży. Po wojnie powróciły siostry pasterki, by opiekować się osobami starszymi i dziećmi, a w 1965 roku urządzono tu Dom Dziecka. Od 1984 r. w budynku mieszczą się szkoły i internat Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Dębowej Łące.

PW



Kierunki studiów

Bezpieczeństwo narodowe

Bezpieczeństwo narodowe to kierunek studiów dający ogólną wiedzę z zakresu szeroko rozumianego bezpieczeństwa i rozwiązywania problemów w sytuacjach zagrożenia, na podbudowie ogólnej wiedzy z zakresu nauk społecznych, w szczególności stosunków międzynarodowych, administracji, prawa i zarządzania.

Od lat 90. Polska funkcjonuje w strukturach światowej gospodarki i polityki jako niezależne państwo. Budowa i utrwalanie silnej pozycji w stosunkach międzynarodowych, aktywny udział w światowych i regionalnych organizacjach politycznych i gospodarczych oraz odpowiedzialne kształtowanie relacji z państwami trzecimi stanowią podstawowe wyzwania, przed którymi staje państwo.

Absolwent bezpieczeństwa narodowego powinien posiadać ogólną wiedzę interdyscyplinarną z zakresu nauk społecznych oraz umiejętności wykorzystania jej w pracy zawodowej i życiu z zachowaniem zasad etycznych. Powinien rozumieć oraz umieć analizować i stosować zasady prawne oraz procedury bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego w skali globalnej, regionalnej, narodowej i lokalnej. Powinien znać istotę bezpieczeństwa oraz jego uwarunkowania. Powinien znać zasady funkcjonowania podmiotów bezpieczeństwa. Powinien umieć rozwiązywać problemy zawodowe, gromadzić, przetwarzać oraz udostępniać informacje z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, a także uczestniczyć w pracy zespołowej.

Predyspozycje

Wybierając ten kierunek studiów należy pamiętać, iż wymaga on m.in. umiejętności współpracy z wieloma ludźmi w obrębie różnych płaszczyzn. Sprawowanie funkcji związanych z bezpieczeństwem narodowym wiąże się bowiem z umiejętnością właściwego postępowania z ludźmi. Istotna jest zdolność rozumowania logicznego, a także pewna wyobraźnia i gotowość twórczego podchodzenia do pojawiających się problemów. Bardzo przydatna jest wysoka motywacja związana z chęcią rozwoju zawodowego, awansowania, zdobywania nowych kwalifikacji. Cenione są także takie cechy, jak: samodzielność, niezależność, kreatywność, odporność na stres, ale i umiejętność podejmowania szybkich i odważnych decyzji.

Jak wyglądają studia?

Kandydaci przyjmowani są na podstawie konkursu świadectw, uwzględniającego wyniki z egzaminu maturalnego przezwyciężenie z trzech przedmiotów zdawanych w części pisemnej: j. polski, j. obcy nowożytny oraz wybrany przedmiot (język angielski, język niemiecki, język hiszpański, język

francuski, język łaciński i kultura antyczna, język mniejszości narodowej, język mniejszości etnicznej, matematyka, historia, geografia lub wiedza o społeczeństwie).

Przedmioty nauczania realizowane na kierunku: organizacja i zarządzanie, współczesne systemy polityczne, teoria bezpieczeństwa, prawne podstawy bezpieczeństwa, polityka bezpieczeństwa, system bezpieczeństwa narodowego, zarządzanie kryzysowe, logistyka w sytuacjach kryzysowych, międzynarodowe stosunki polityczne, międzynarodowe stosunki wojskowe, psychologia zagrożeń, geografia bezpieczeństwa, prawo obronne Rzeczypospolitej Polskiej, regionalizacja i instytucjonalizacja bezpieczeństwa.

Specjalności na bezpieczeństwie narodowym to np.: bezpieczeństwo państwa, bezpieczeństwo publiczne, zarządzanie kryzysowe, bezpieczeństwo europejskie, zarządzanie kryzysowe w administracji, bezpieczeństwo antyterrorystyczne, bezpieczeństwo informacji, bezpieczeństwo osób i mienia, bezpieczeństwo w komunikacji lotniczej, bezpieczeństwo w komunikacji morskiej, zarządzanie kryzysowe.

Gdzie na studia?

Oto uczelnie, na których można studiować bezpieczeństwo narodowe: Bydgoska Szkoła Wyższa, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Dolnośląska Szkoła Wyższa, Społeczna Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Zarządzania w Łodzi, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Uniwersytet Szczeciński, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu, Uniwersytet Zielonogórski, Wyższa Szkoła COSINUS w Łodzi, Wyższej Szkoły Komunikacji Społecznej w Gdyni.

Warto zauważyć, że kierunek ten daje ogólne rozeznanie i powstał stosunkowo niedawno jako odpowiedź na zapotrzebowanie, ale i modę panującą na rynku edukacyjnym. W związku z tym, że nie daje konkretnego zawodu może być na większości uczelni traktowany po tzw. „macoszemu”. Stąd wybierając ten kierunek należy uważać na jakość kształcenia, oferowaną przez uczelnie i szkoły wyższe.

Kierunek merytorycznie zbliżony do wcześniej już opisywanego bezpieczeństwa wewnętrznego.

Katarzyna
Piotrowska

Doradztwo zawodowe

Studia to nie wszystko

Bezrobocie w grupie osób z wyższym wykształceniem w kujawsko-pomorskim wynosi ponad 20%. Studia poza kilkoma wyjątkami prawie żadne nie dają już dziś pewności znalezienia dobrej pracy. Po studiach przychodzi przykry czas starcia się z rzeczywistością. Bolesnego rozczarowania większość się jednak nie spodziewa myśląc, że „mnie to nie dotyczy, ja sobie jakoś poradzę”.

Przed życiowym wyborem staje właśnie rzesza maturzystów marzących o indeksie uczelni. Pewnie żaden nawet przez chwilę nie zakłada, że może podzielić los absolwenta, który nie może znaleźć pracy. Pięć lat, jakie dzieli młodych od wejścia na rynek pracy to dla większości wieczność. Ilu z nich analizuje rynek pracy? Zastanawia się nad własną karierą zawodową? Niewielu. Ilu wybiera w ciemno albo kieruje się modą? Ogromna rzesza.

Najdobitniej pokazują to rokrocznie rankingi najpopularniejszych kierunków studiów. Jeszcze nie tak dawno na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika obłężenie przeżywała japonistyka (11 osób na miejsce), anglistyka (10 osób na miejsce), bezpieczeństwo wewnętrzne (9,4 osoby na miejsce), ale i pedagogika (5,4 osoby i ponad 100

przyjętych). Kilka lat temu rekord rekrutacji pobiło dziennikarstwo, o indeks walczyło prawie 20 osób. Pierwszy rocznik skończył studia. Z posępnymi nastrojami. Studia zawiodły ich oczekiwania. To nie jest kierunek, który okazał się im dać dobry fach do ręki. Okazało się, że trzeba było ostro pracować samodzielnie na studiach w kierunku swojej przyszłej kariery zawodowej, aby po studiach było trochę łatwiej. Niestety ta wiedza przyszła jednak zbyt późno, bo dopiero po studiach.

Właściwie większość studiów nie daje gwarancji dobrej i stałej pracy. Jednak wybierane masowo przez maturzystów np. studia pedagogiczne szanse te mocno zmniejszają. Co więc robić? Pilnie obserwować rynek pracy i wyciągać wnioski. Sęk w tym, że nawet

najlepszą decyzję po trzech latach studiów licencjackich lub pięciu magisterskich rzeczywistość może brutalnie zweryfikować. Nie można jednak łatwo się poddawać.

Rynek pracy zmienia się obecnie w szalonym tempie. Dlatego warto dobrze przemyśleć wybór, kierując się przede wszystkim własnymi zainteresowaniami i pasją, a nie modą na pewne kierunki albo zdaniem kolegów. Trzeba także nałożyć się na bycie elastycznym i być gotowym do szukania pracy nie tylko w zawodzie.

Ważne jest także to, żeby odpowiedzialnie podchodzić do swojej kariery zawodowej i zdobywać doświadczenie zawodowe jeszcze w trakcie nauki, np. poprzez prace dorywcze w kierunku zawodu, praktyki czy wolontariat.

oprac. Katarzyna Piotrowska

Zawód

Oferty pracy dla ...

W trakcie nauki studenci bezpieczeństwa narodowego zdobywają wiedzę z przedmiotów dotyczących bezpieczeństwa zarówno narodowego jak i międzynarodowego, terroryzmu, zarządzania kryzysowego, kryminalistyki i prawa. Studia są przeznaczone dla osób chcących podjąć pracę w służbach mundurowych, administracji publicznej i szeroko rozumianej ochronie dotyczącej np. osób i mienia, bezpieczeństwa teleinformatycznego czy informacji niejawnych.

We współczesnym świecie, w którym pojęcie bezpieczeństwa stale rozszerza się na różne obszary, nie tylko militarne, ukończenie studiów na tym kierunku stwarza wiele możliwości na rynku pracy. W związku z tym jednak, że jest to stosunkowo nowy kierunek w ofertach pracy rzadko jest on podawany jako wymóg, albo chociaż jako kierunek, który zwiększa szansę na zatrudnienie np. w służbach mundurowych. Częściej może być wybierany więc nie jako wiodący kierunek w karierze, ale np. w formie dodatku, czyli dyplomówki.

Celem kształcenia na kierunku bezpieczeństwa narodowego jest przekazanie wiedzy niezbędnej do pełnienia różnych funkcji administracyjnych i kierowniczych w życiu społeczno-politycznym i gospodarczym kraju. Studenci uzyskują wiedzę na temat: mechanizmów funkcjonowania systemu polityczno-ekonomicznego państwa, ekonomicznych, politycznych i społecznych uwarunkowań bezpieczeństwa narodowego, struktury elementów systemu

obrony państwa i funkcji poszczególnych instytucji państwa czy obowiązujących regulacji prawnych.

Absolwent jest przygotowany do pracy w: strukturach administracji publicznej, organizacjach zajmujących się bezpieczeństwem obywateli i podmiotów gospodarczych, zespołach reagowania kryzysowego, instytucjach badawczych, oświatowych i akademickich zajmujących się problematyką bezpieczeństwa, firmach ochrony osób i mienia, służbach mundurowych, instytucjach zajmujących się analizą zagrożeń i zagadnień bezpieczeństwa.

Absolwent bezpieczeństwa narodowego uzyskuje możliwość zajmowania stanowisk w administracji, samorządach, przedsiębiorstwach, organizacjach oraz instytucjach odpowiedzialnych za organizowanie działań w sytuacjach kryzysowych. Absolwent może podjąć pracę w kadrach wojska polskiego, policji, straży granicznej, straży pożarnej, straży miejskiej, formacjach obrony cywilnej kraju i instytucjach związa-

nych z reagowaniem kryzysowym, strukturach ministerstwa spraw wewnętrznych, ministerstwa sprawiedliwości oraz ministerstwa obrony narodowej oraz innych służbach państwowych i samorządowych. Wiedza zdobyta w trakcie studiów pozwoli także na zajmowanie się zarządzaniem systemami teleinformatycznymi, ochroną danych, ochroną informacji, osób i mienia oraz problemami bezpieczeństwa pracy, produkcji i transportu.

Trudno cokolwiek napisać o sytuacji na rynku pracy absolwentów tego kierunku, bo jest on stosunkowo nowy i jednak częściej kierunek ten wybierają osoby, który jakiś kontakt z tematyką bezpieczeństwa narodowego już mają, np. są zatrudnione w służbach państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo wewnętrzne państwa i w ten sposób tylko podnoszą swoje kwalifikacje zawodowe.

Katarzyna
Piotrowska

Powiat

Wigilia i jubileusz

Emerytowani pracownicy oświaty spotkali się na Wigilii połączonej z niezwykłym jubileuszem.

Członkowie Sekcji Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego Oddział w Wąbrzeźnie spotkali się w WDK na uroczystości związanej ze świętami. Gości w klimacie świątecznym wprowadził zespół wokalny ze Szkoły Podstawowej nr 2.

Wzruszającym momentem spotkania było uhonorowanie Jana Sobolewskiego, nauczyciela, oficera Wojska Polskiego oraz długoletniego dyrektora Zasadniczej Szkoły Zawodowej w Wąbrzeźnie za 75 lat przynależności do ZNP. Dyplom zasłużonemu emerytowi wręczyła Krystyna Kwaśniewska, przewodnicząca Okręgowej Sekcji Emerytów i Rencistów ZNP w Bydgoszczy. Pan Jan został uhonorowany również przez starostę Krzysztofa Maćkiewicza, burmistrza Leszka Kawskiego

oraz prezesa i wiceprezesa Oddziału ZNP w Wąbrzeźnie. Wszyscy obecni zaśpiewali jubilatowi „100 lat”. Pan Sobolewski był bardzo wzruszony i przyznał, że nie spodziewał się, takich uroczystych obchodów swojego jubileuszu.

Po uroczystościach goście zasiadli do wigilijnego barszczyku.

Sekcja Emerytów i Rencistów ZNP Oddział w Wąbrzeźnie skupia 103 członków z terenu gmin Dębowa Łąka, Płużnica, Wąbrzeźno oraz miasta Wąbrzeźno. Prezesem wąbrzeskiego oddziału jest Alicja Typiak, przewodniczącą oddziałowej sekcji Irena Dąbrowska. Członkowie sekcji spotykają się kilka razy w roku m. in. na wspólnej wigilii, czy z okazji Dnia Edukacji Narodowej.

tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Jubilat Jan Sobolewski



Jubilat odbiera życzenia od burmistrza Leszka Kawskiego



Występ uczniów SP2



Starosta Krzysztof Maćkiewicz składa życzenia



W Wigilii uczestniczyło kilkadziesiąt osób



Zarząd wąbrzeskiego oddziału sekcji emerytów i rencistów

Wąbrzeźno

W gronie czytelników

Uczniowie klas pierwszych zostali pasowani na czytelników szkolnej biblioteki. Zazwyczaj taka uroczystość w „Dwójce” odbywa się dopiero w drugim semestrze, ale maluchy od dawna wyrażały chęć korzystania z zasobów szkolnej biblioteki, więc zostały szybciej przyjęte do grona czytelników.

W programie artystycznym przygotowanym specjalnie na tę okazję swoje siły połączyli uczniowie Gimnazjum nr 1 oraz Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wąbrzeźnie. Biblioteki SP2, gimna-

zjum oraz liceum współpracują ze sobą przy każdej nadarzającej się okazji, a szczególną korzyść wynoszą z tej współpracy uczniowie „Dwójki”, którzy mają okazję uczestniczyć w ciekawych przed-



Przyrzeczenie czytelnika



Maluchy wypożyczają pierwszą książeczkę ze szkolnej biblioteki

siewzięciach przygotowanych przez starszych kolegów. Warto przypomnieć, że uczennice liceum już w ubiegłym roku szkolnym przygotowały maluchom z „Dwójki” zabawę z okazji Święta Pluszowego Misia.

Uczennice klasy III liceum

przeniosły widzów w świat bohaterów bajek i baśni. Zaprezentowały „życzenia” książek, które powinien uszanować każdy czytelnik. Na koniec grupa czytająca przy kole bibliotecznym gimnazjum zaprezentowała maluchom fragment „Przygód wróbelka Elemelka” au-

torstwa Hanny Łochockiej.

Ostatnim i najważniejszym elementem uroczystości było pasowanie na czytelnika, którego dokonała dyrektor Wiesława Wróblewska.

oprac. PG,
fot. nadesłane (SP2)

Piłka halowa

Rekordowa suma dla Łukasza

Już po raz czwarty zorganizowano Charytatywny Turniej w Piłce Nożnej Halowej. Spośród szeregu drużyn najlepsza okazała się ekipa Rol-Ko Konojady. Dochód z imprezy przeznaczony był na leczenie Łukasza Wróblewskiego.

Do zawodów zgłosiły się aż 24 zespoły. Do Wąbrzeźna zawitał m.in. II-ligowiec Bałtyk Gdynia, reprezentacja TVP Sport, a także Stal Grudziądz. Rozgrywki podzielone były na fazy grupowe. Drużyny niezrzeszone rywalizowały na Hali przy Pływalni Miejskiej, zaś zrzeszone na parkiecie Hali ZSZ.

Ze swojej grupy z kompletem zwycięstw awansował Bałtyk Gdynia, Drwęca Golub-Dobrzyń oraz Rol-Ko Konojady. Finałści zagraли między sobą mecze systemem „każdy z każdym”. Faworytem do dalszego etapu rozgrywek byli z pewnością gdynianie. Jednak dwa remisy z Drwą oraz z Rol-Ko zdecydowały o awansie tego trzeciego zespołu.

W rozgrywkach niezrzeszonych do następnego etapu awan-

sowała Sahara Golub-Dobrzyń, pozostawiając w pokonanym polu m.in. lidera Veroni. W drugiej grupie najlepsza okazała się ekipa Reflexu, z kolei zawodnicy Amatora Rypin nie dotarli do Wąbrzeźna, oddając tym samym wszystkie swoje spotkania walkowerem. Z grupy C dalej przeszedł Underart, jedyna drużyna, która nie miała na swoim koncie kompletu zwycięstw. Jednak już w półfinałach Tygrysy nie dały szans rywalom wygrywając swoje spotkania i tym samym awansując do Wielkiego Finału.

W walce o najważniejsze trofeum stanęły na przeciwko sobie Rol-Ko Konojady oraz Underart. Nasi wąbrzescy reprezentanci walczyli do ostatnich minut meczu. Dopiero w końcówce spotkania stracili dwa gole, które zadecydowały o ich ostatecznej porażce.

Turniej Charytatywny nie

mógł się odbyć bez losowania nagród wśród licznej publiczności, a także licytacji. Na aukcji wystawione były m.in. piłka ręczna Wisły Płock z autografami zawodników, koszulka reprezentacji Polski Sebastiana Rumniaka, koszulka Orange z autografami znanych piłkarzy. Najwyższa kwota padła przy sprzedaży koszulki zawodnika Borussia Dortmund Roberta Lewandowskiego, którą nabyto za 1100 zł. W tym roku udało się zbierać dla Łukasza rekordową kwotę ponad 8160 zł.

Organizatorzy już myślą o przyszłorocznej edycji Turnieju. Swoją udział nawet potwierdziło już kilka drużyn. 28 stycznia piłkarze ponownie zagrają charytatywnie, tym razem dla Oli Białkowskiej. Szczegóły wkrótce na łamach naszego tygodnika.

Paulina Szulc



Tomasz Hetmański zlicytował koszulkę Roberta Lewandowskiego za jak dotąd najwyższą sumę



Wiceburmistrz Wojciech Bereza gratuluje zwycięzcom turnieju



Pamiątkowe zdjęcie z finalistami turnieju



Walka była zacięta

WYNIKI

Hala przy Pływalni (niezrzeszeni)

Grupa A

Sahara - Veroni 6:1

AGRO-Lider - Bank Spółdzielczy 2:3

Veroni - Bank Spółdzielczy 0:3

Sahara - AGRO-Lider 5:1

AGRO-Lider - Veroni 1:3

Bank Spółdzielczy - Sahara 0:6

Grupa B

Amator - Reflex 0:3 wo

Collage - Pływalnia 0:1

Reflex - Pływalnia 4:2

Amator - Collage 0:3 wo

Collage - Reflex 1:3

Pływalnia - Amator 3:0 wo

Grupa C

TVP Sport - Przyjaciele 1:0

Underart - Katarzynki 2:1

Przyjaciele - Katarzynki 1:3

TVP Sport - Underart 1:2

Underart - Przyjaciele 0:0

Katarzynki - TVP Sport 0:3

Rozgrywki półfinałowe:

Sahara - Reflex 4:1

Reflex - Underart 1:4

Underart - Sahara 2:0

Zwycięzca hali - UNDERART

1. Sahara Golub-Dobrzyń	9	17:2
2. Bank Spółdzielczy	6	6:8
3. Veroni	3	4:10
4. AGRO-Lider	0	4:11

1. Reflex	9	10:3
2. Pływalnia	6	4:4
3. Collage	3	4:4
4. Amator	0	0:9

1. Underart	7	4:2
2. TVP Sport	6	5:2
3. Katarzynki	3	4:6
4. Przyjaciele	1	1:4

1. Underart	6	6:1
2. Sahara	3	4:3
3. Reflex	0	2:8

Hala ZSZ (zrzeszeni)

Grupa A

Radzynianka - Stal Grudziądz 0:3

Bałtyk - WORWO 3:0

Stal - WORWO 0:1

Radzynianka - Bałtyk 1:3

Bałtyk - Stal 3:0

WORWO - Radzynianka 0:4

O miejscach 2-4 decydowała „mała tabela”.

Grupa B

Radzynianka II - Drwęca G.D. 0:3

Cukrownik - Drwęca N.M.L. 1:3

Drwęca G.D. - Drwęca N.M.L. 7:3

Radzynianka II - Cukrownik 3:1

Cukrownik - Drwęca G.D. 2:5

Drwęca N.M.L. - Radzynianka II 5:2

Grupa C

Unia - Rol - Ko 2:3

Węgrowianka - Zryw Książki 2:1

Rol-Ko - Zryw Książki 6:0

Unia - Węgrowianka 0:1

Węgrowianka - Rol-Ko 1:2

Zryw - Unia 1:6

Rozgrywki półfinałowe:

Bałtyk - Drwęca Golub-Dobrzyń 1:1

Drwęca Golub-Dobrzyń - Rol-Ko Konojady 3:6

Rol-Ko Konojady - Bałtyk 1:1

1. Bałtyk Gdynia	9	9:1
2. Stal Grudziądz	3	3:4
3. Radzynianka	3	5:6
4. WORWO	3	1:5

1. Drwęca Golub-Dobrzyń	9	15:5
2. Drwęca Nowe Miasto	6	11:10
3. Radzynianka II	3	5:9
4. Cukrownik Mełno	0	4:11

1. Rol - Ko Konojady	9	11:3
2. Węgrowianka	6	4:3
3. Unia Wąbrzeźno	3	8:5
4. Zryw Książki	0	2:12

1. Rol-Ko Konojady	4	7:4
2. Bałtyk Gdynia	2	2:2
3. Drwęca GD	1	4:7

Wielki Finał

Underart - Rol-Ko Konojady 1:3 (0:1)

REKLAMA

**CIESIELSTWO
DEKARSTWO**

691-55-89-09

REKLAMA

**GARAŻE BLASZANE
BRAMY GARAŻOWE**

✓ **Zapewniamy transport i montaż**

✓ **Sprzedaż**

✓ **Działamy na terenie całego kraju**

tel.: 56 649 44 30
tel.: 54 233 81 41
tel.: 52-388-22-73
tel.: 24 368 32 17
kom.: 509-574-644
www.konstal-garaze.pl

REKLAMA

**TANIO
I SZYBKO
RATY**

SUPERSTAL

**PRODUCENT GARAŻY
BLASZANYCH**

tel. 56/ 659-06-43
668-307-725

TYPOWE I NA ZAMÓWIENIE

www.blaszaczki.pl

Wąbrzeźno

Znajdź siebie przy Mikołaju

Podczas III Miejskiego Jarmarku Świątecznego, który odbył się 9 grudnia na Placu Jana Pawła II w Wąbrzeźnie każdy miał okazję pod patronatem naszego tygodnika zrobić sobie zdjęcie ze Świętym Mikołajem. Z tej okazji skorzystało wielu mieszkańców miasta i powiatu. W tym i kolejnych numerach „CWA” opublikujemy część zdjęć z tej sympatycznej akcji. O wiele więcej fotografii znaleźć będzie można na stronie internetowej naszego tygodnika www.cwa.info.pl. Niektóre zdjęcia znajdują się także na stronie głównego organizatora jarmarku, czyli wąbrzeskiego urzędu miasta: <http://www.wabrzezno.com>. I jeszcze jedna ważna informacja: Święty Mikołaj, dziękuje wszystkim za uśmiechy, jakie towarzyszyły wszystkim podczas miejskiego jarmarku i obiecuje, że powróci na wąbrzeski rynek już za rok.

fot. Paulina Grochowalska

